

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Aneta Šornová

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra Tělesné výchovy a sportu

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Ženské vodní pólo  
Women's water polo  
Aneta Šornová

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Biologie, geologie a enviromentalistika se zaměřením na vzdělávání-  
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Ženské vodní pólo vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 2017

.....

podpis

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala především své vedoucí bakalářské práce paní PaedDr. Ireně Svobodové za její odborné rady, ochotu a trpělivost při poskytování informací k vypracování mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem, co se na práci podíleli, především při poskytování materiálů a informací k tématu ženské vodní pólo.

## **ANOTACE**

Tato bakalářská práce se zabývá historií vodního póla ve světě a na území ČR, pravidly vodního póla a základními dovednostmi, které by každý hráč vodního póla měl ovládat.

Práce je rozdělena na teoretickou část, ve které se věnuji především základním dovednostem hráče vodního póla. Druhou částí bakalářské práce je praktická část, která vznikla na základě vytvořeného dotazníku, který mapoval úroveň ženského vodního póla v ČR.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

- Vodní pólo
- Ženy
- Míč
- Soutěže
- Zvláštnosti tréninku žen
- Pravidla hry
- Brána
- Taktika hry

## **ANNOTATION**

This thesis deals with history of water polo both worldwide and in the Czech Republic. The rules of the game together with the player abilities that should be mastered are described as well.

The theoretical part of this thesis presents the basic abilities of the player, while the practical part backed up by results of evaluated questionnaire aims to determine the level of women water polo in the Czech Republic.

## **KEYWORDS**

- Water polo
- Women
- Ball
- Competition
- Women training specifics
- Rule of the game
- Goal
- Game tactics

## Obsah

1. Úvod .....	9
2. Cíl práce.....	10
2.1 Úkoly práce .....	10
2.2 Problémové otázky .....	10
3. Historie vodního póla .....	11
3.1 Historie vodního póla ve světě .....	11
3.2 Historie vodního póla v České republice .....	12
4. Pravidla vodního póla .....	14
5. Základní dovednosti hráče vodního póla.....	22
6. Modifikace techniky plavání pro vodní pólo.....	24
7. Technická příprava míče ve vodním pólu .....	28
7.1 Vodní míčové hry .....	34
8. Sportovní příprava .....	36
8.1 Sportovní příprava žen .....	37
9. Zranění ve vodním pólu.....	41
10. Soutěže vodního póla žen v ČR.....	45
11. Metody práce .....	47
11.1 Výzkumný soubor .....	47
11.2 Sběr dat.....	47
11.3 Použité metody .....	47
12. Výsledková část.....	49
12.1 Počet zodpovězených dotazníků .....	49
12.2 Věková kategorie žen vodního póla .....	50
12.3 Věk při zahájení vodního póla .....	51
12.4 Hra vodního póla – amatérismus x profesionalismus .....	52
12.5 Doplnková sportovní aktivita .....	53
12.6 Soutěžní věkové kategorie .....	54
12.7 Nejvyšší dosažená soutěž .....	55
12.8 Herní post hráček vodního póla .....	56
12.9 Závodní plavání provozované před vodním pólem.....	57
12.10 Důvod přestupu od závodního plavání k vodnímu pólu .....	58
12.11 Tréninkové zatížení v týdnu .....	59
12.12 Závěrečné vyhodnocení výsledkové části .....	60

13. Diskuze .....	62
14. Závěr .....	65
15. Literatura .....	66
16. Elektronické zdroje.....	66
17. Použité zkratky .....	68
18. Přílohy .....	70



## 1. Úvod

Ženské vodní pólo jsem zvolila jako téma své bakalářské práce z několika důvodů. Již 10 let je nedílnou součástí mého života a protože vodní pólo nepatří v ČR mezi příliš populární, může tato práce pomoci získat informace o tomto sportu, popřípadě jej popularizovat.

Vodní pólo jsem začala hrát v mladším školním věku. I když mé spoluhráčky měly pár let náskok, můj zájem o tento sport mě přiměl k tomu, že jsem je chtěla dohnat a vyrovnat se jim. Stala jsem se tedy hráčkou vodního póla v oddíle Asten Johnson Strakonice. Zkušenosti jsem začala sbírat jak na zápasech za starší žákyně, tak za starší žáky. Vodní pólo též hrálo hlavní roli ve výběru střední školy, protože veškerý můj volný čas jsem obětovala právě jemu. Časově náročná byla například má účast v reprezentaci na juniorských soutěžích, později i v ženských soutěžích. Právě na těchto soutěžích jsem získala herní praxi a udělala si přehled o tom, jakou úroveň má vodní pólo v ČR v porovnání s jinými zeměmi.

Bakalářská práce se zabývá úrovní ženského vodního póla v České republice. Tento sport je ve většině zemí diváckou atrakcí a na stadionech bývá vyprodáno. V České republice se vodní pólo netěší obzvláště velké popularitě, rodiče mladých sportovců upřednostňují jiné u nás více známé sporty. Hlavním a neustále nevyřešeným problémem je nízká finanční podpora, která plyne z nedostatečné obliby vodního póla v ČR. Sponzorský zájem o zmíněný sport je minimální, a tak ani z těchto zdrojů se k vodnímu pólu nedostávají finance.

Na Pedagogické fakultě v Praze, kde také studuji, jsem dostala možnost učit děti mladšího školního věku plavat. Zde jsem zjistila, že dovednost plaveckých způsobů dětí mladšího školního věku je na velmi nízké úrovni v porovnání s dětmi hrající vodní pólo od předškolního věku. Další zkušeností a velkým zážitkem pro mě byla výuka studentů magisterského studia, které jsem seznámila se základy vodního póla, teorií i praxí.

## **2. Cíl práce**

Cílem práce je chronologicky shrnout historický vývoj vodního póla od jeho počátků do současnosti, popsat soutěže ve vodním pólu žen, včetně pravidel. Druhým cílem, kterým se práce zabývá, je problematika přípravy vodních pólistek.

### **2.1 Úkoly práce**

- shromáždění pramenů, literatury a informací o historii a vývoji vodního póla
- rozbor literatury a pramenů
- prostudování získaných informací a zpracování materiálů ve správném historickém členění
- zpracování přehledu soutěží vodního póla v ČR
- zmapování problematiky vodního póla žen v ČR pomocí dotazníku
- vyhodnocení dotazníku pomocí statistického zpracování

### **2.2 Problémové otázky**

1. Co bylo hlavním impulzem u hráček ve vodním pólu nepokračovat v závodním plavání?
2. Jsou v naší soutěži ženy, které si zahrály zápas na mezinárodní úrovni?
3. Bylo vodní pólo sportem, kterému se současné hráčky začaly věnovat od raného dětství?
4. Mají hráčky I. ligy ve všech klubech stejný počet tréninků za týden?
5. Je v I. lize vodního póla více ženských nebo mužských týmů?
6. Je možné nalézt mezi hráčkami vodního póla profesionálky?
7. V čem se liší mezinárodní pravidla ve vodním pólu od pravidel v České republice?

### **3. Historie vodního póla**

V této kapitole se zabývám historií vodního póla, jak v ČR, kde se historie začala psát až déle, tak ve světě, který je kolébkou a rozvojem vodního póla. Podle doložených materiálů je zřejmé, že vodní pólo, ať už ženské, tak mužské, nebylo v ČR příliš populární, jako je tomu ve světě. Přesto, že se mužské vodní pólo na olympijských hrách poprvé objevilo již v roce 1900, ženské vodní pólo se zařadilo až později. První účast pólístek na olympijských hrách byla roku 2000, jejich účast přetrvává dodnes. (Kovařovic, Felgrová, Peslová, 2009). Lze podotknout, že úroveň ženského vodního póla v ČR není zdaleka tak vysoká jako v zahraničí.

#### **3.1 Historie vodního póla ve světě**

První zmínka o vodním pólu je známa již ze Staré Indie, kdy se hra s míčem uskutečňovala na mělčině řeka jezer. V druhé polovině 19. století indický gumový míč nahradil míč, s kterým se hrálo dříve a který byl podle doložených pramenů ze žaludku prasete. Po kořenech vodního póla nemusíme pátrat příliš daleko, protože jak je tomu u většiny sportů, tak kolébkou pro vodní pólo je právě Anglie. Angličané se pokusili hru s míčem, známou jako fotbal, přenést na vodní plochu. Hráči seděli na sudech a principem hry bylo pomocí pádla dopravit míč na konec hracího pole soupeře. Počet hráčů se zpočátku lišil, někdy se do hry zapojilo 5 hráčů, někdy jen 3 nebo dokonce 11 hráčů. V tomto sportu byl povolen osobní kontakt a fyzická síla, proto zápas patřil a dodnes se řadí mezi jeden z nejtvrdějších sportů. První pravidla vodního póla vytvořil v roce 1876 William Wilson a postupem času byla tato pravidla zdokonalována. Hrálo se s brankami, hrubá síla šla do pozadí, vytvářely se taktiky a různé techniky, chození po dně, chytání míče obouruč bylo zakázáno a družstvo bylo sestaveno ze 7 hráčů. Londýnská liga je známa jako první turnaj ve vodním póle, který se odehrál v roce 1889 v Londýně. Postupem času se vodní pólo ujalo i ve větších zemích jako je například USA, kde přístup hráčů byl velice tvrdý. (Kovařovic, Felgrová, Peslová, 2009)

Historickou událostí, která je známa pod přezdívkou Melbournská krvavá lázeň, byl zápas vodního póla mezi Maďarskem a SSSR, který se konal v roce 1956 na letních olympijských hrách v Melbourne. Už před začátkem zápasu, kdy se maďarští emigranti otočili zády a přehlušovali sovětskou hymnu, bylo zřejmé, že průběh zápasu nebude probíhat podle

pravidel. K vyvrcholení došlo v poslední minutě, kdy za stavu 4:0 pro Maďarsko, hráč ze SSSR udeřil maďarského střelce tak silně, že mu přivodil krvavé zranění pod okem. Vše skončilo rvačkou, ke které se přidali maďarští diváci hrozící pěstmi sovětským hráčům. ([https://cs.wikipedia.org/wiki/Melbournská\\_krvavá\\_lázeň](https://cs.wikipedia.org/wiki/Melbournská_krvavá_lázeň))

Ženské vodní pólo se začalo prosazovat až v první polovině 20. století, a to v Nizozemsku, kde se odehrál první zápas žen mezi nizozemskými kluby. Byly to většinou vysloužilé plavkyně, které už nechtěly pokračovat ve své kariéře závodního plavání. Mnoho plavkyň se rozhodlo ukončit svoji kariéru z těchto důvodů: plavání „ode zdi ke zdi“, který většině z nich způsobil i psychické problémy, roli hraje i touha po zapojení se do týmového sportu. Svoje dovednosti a schopnosti tak převedly na vodní plochu a začaly tedy hrát vodní pólo. Vodní pólo se následně začalo rozšiřovat do dalších evropských zemí, jako například Německo, Velká Británie a Belgie. V roce 1979 byl založen mezinárodní výbor pro ženské vodní pólo. Nejdříve se konalo mistrovství Evropy v roce 1985 a o rok později i mistrovství světa. Až v roce 2000 se ženské vodní pólo objevilo na olympijských hrách. Mezi nejlepší týmy na světové úrovni můžeme zařadit Nizozemsko, Austrálii, USA, Kanadu, Maďarsko, Itálii nebo Rusko. (Junk, 1992)

### **3.2 Historie vodního póla v České republice**

U nás se vodní pólo objevilo již v roce 1910, kdy byl založen první oddíl ve VŠ Praha pod vedením profesora J. Klucha. Až v roce 1913 se v prvním oficiálním zápase proti sobě utkala družstva AC Sparta a SK Podolí. Ve stejném roce se konal i první turnaj, který se odehrál u Žofínského ostrova v Praze. Mezi zúčastněné kluby patřila AC Sparta, ČPK a SK Slavie, která vyhrála i mistrovství republiky konané v roce 1919. I přesto, že mezi kluby prokazující nejvyšší výkonnost patřila SK Slavia, až do rozdělení Československa první příčky ovládly slovenské kluby (Košice, Piešťany, Bratislava).

Vodní pólo patří mezi jeden z nejtvrdějších sportů, to bude možná jeden z důvodů, proč se ženské vodní pólo začalo v České republice rozvíjet až později. Do dnešní doby nepatří vodní pólo mezi příliš oblíbené, každý má pocit, že je to sport spíše pro mužské pohlaví. V roce 1935 proběhl v plaveckých oddílech pokus o zapojení žen do vodního póla a to ve Strakonici, které jsou dnes jednou z největších základen ženského vodního póla, a v Českých Budějovicích. O 25 let později bylo vodní pólo zařazeno do programu plavecké ligy a v roce 1990 se konalo první oficiální mistrovství Československa žen. Podobně jako

u mužů první příčky obsazovaly slovenské kluby. To trvalo až do rozdělení Československa, pak titul mistra ČR vybojovala Plzeň. V České republice není vodní pólo mezi ženami příliš oblíbené, proto nejvyšší možnou soutěž I. ligu žen, hrají pouze družstva ze Strakonice, Prahy a HK. Situace u mužů je odlišná, nejvíce oddílů v Praze, pak Ústí nad Labem, Strakonice, Přerov, Brno, Opava, Olomouc, Plzeň, HK atd. (Kovařovic, Felgrová, Peslová, 2009)

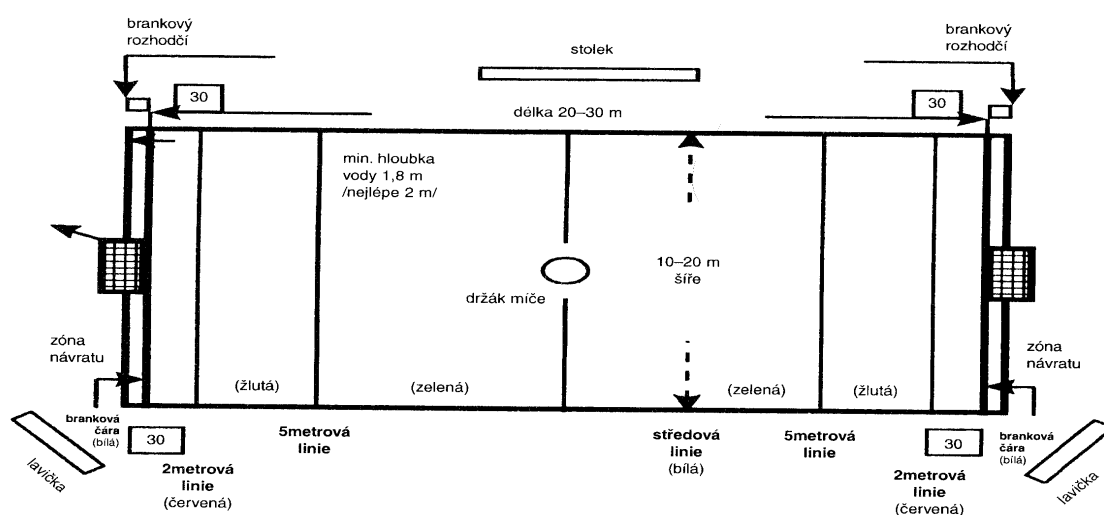
#### 4. Pravidla vodního póla

Vodní pólo patří mezi kolektivní míčové sporty, kde hráč uplatňuje jak herní, tak plavecké dovednosti a přizpůsobuje je celku. Při hře dochází ke střídání plaveckých způsobů a podle vývoje hry i ke změnám rychlosti. Hráč vodního póla uplave během zápasu v průměru 1200 m, přičemž jeho dalším úkolem při hře je ovládání míče a sledování průběhu hry.

Do základní sestavy na začátku zápasu nastupuje 7 členů z každého týmu, z nichž jeden je brankář, který nesmí na soupeřovu polovinu hřiště. Celý tým je tvořen 13 členy, kdy 7 hráčů je nastoupeno k utkání ve vodě a zbylých 6 členů sedí na střídačce a očekává na pokyn trenéra k možnému vystřídání hráče ze základní sestavy. Hlavním cílem této hry je zamezit protihráčům vstřelení branky. Hrací doba se liší v závislosti na věkové kategorii. Utkání ženského póla trvá stejně jako u mužů 4x8 minut čistého času, zatímco utkání dorostenců a dorostenek trvá 4x7 minut. S nejkratší hrací dobou ve vodním pólu se setkáváme v kategorii mladší, starší žáci a mladší, starší žákyně. V České republice je nejvyšší soutěží v kategorii mužů a žen I. liga. Vítězné družstvo získá titul Mistr ČR. Do soutěží v ČR zařazujeme 2. a 3. ligu, kterou hrají pouze muži. Vodní pólo v ČR má několik základů mladších a starších žáků, kdy vítěz soutěže získá titul Přeborník ČR. Důsledkem zrušení soutěže v kategorii žákyň bylo dívkám umožněno nastoupit do zápasu v kategorii žáci, přičemž jejich věk musí být zpravidla nižší než 13 let. Po každé 1. a 3. čtvrtině je zpravidla 2 minuty dlouhá přestávka. V polovině zápasu je přestávka delší, a to 5 minut, z důvodu výměny stran družstev. Hráči musí mít neprůhledné plavky, které jsou jednodílné a na zadní straně mají zip. Jediný možný způsob odlišení proti sobě hrajících družstev jsou čepičky s chrániči na uši. Družstva mají většinou bílé nebo modré čepičky. Tým, který je v oficiálním programu uvedený jako první, nastoupí do zápasu v čepičkách bílých a začne na levé straně od stolku. Druhý tým začne na pravé straně a to v čepičkách modrých. Při mezinárodních turnajích je každá výprava povinná vlastnit čepičky s třípísmenným kódem své země, který musí být umístěn vpředu a být viditelný. Jedná se o čepičku, která je látková a v oblasti uší má tvrdé plastové chrániče s dírkami pro ochranu uší. Barevně se odlišují od čepičky, ale zároveň jsou shodné s barvou čepičky soupeře. Každá hráčka má na její boční straně číslo 2-13, brankáři mají číslo 1 a na rozdíl od hráčů mají červené čepičky. Zpravidla jsou v týmu dva brankáři, přičemž náhradní brankář musí mít červenou čepičku s číslem 13. Čepičky musí být upevněny pod bradou. Pokud hráč v průběhu hrací doby ztratí čepičku, je bezprostředně nucen si ji nasadit v nejbližším přerušení hry, kdy jeho tým má v držení míč.

Během zápasu není dovolena výměna čepičky za čepičku s jiným číslem, aniž by na to nebyli rozhodčí a zapisovatel upozorněni. Pravidla rozměrů hřiště se u žen a mužů nepatrně liší, a to v délce hracího pole. Ženy hrají na hřišti o délce 20-25 m a šířce 10-20 m, zatím co pro muže se staví delší hřiště v rozměru až 30 m. Každé hřiště musí být označeno viditelnými čarami, jak pro rozhodčí, tak pro hráče. Bílý znak označuje středovou a brankovou čáru, na které je 2 m od rohu umístěna zóna návratu. Červený znak je umístěn 2 m od brankové čáry a poslední žlutý znak vyznačuje 5 m čáru. Úkolem brankáře je pokrýt branku o rozměrech 3 m od vnější tyče a 90 cm od hladiny. Další pravidlo, které se v soutěži mužů a žen liší, je obvod a hmotnost míče. Pro utkání žen musí mít obvod míče 0,65-0,67 m a hmotnost 400-450 g. Muži mají obvod míče 0,68-0,71 m. Míč, který je v souladu s pravidly, je kulatý, vodotěsný se samouzavíratelným ventilem a jeho povrch nesmí být ničím namazaný.

Na každé straně hřiště je postavena střídačka pro hráče, která musí být umístěna na opačné straně od rozhodčích. V rohu u střídajících hráčů se nachází za brankovou čárou zóna návratu, která slouží pro střídání hráčů za hry a pro vyloučené hráče. Náhradník může vstoupit do hry tehdy, když se střídající hráč vynoří s hlavou nad hladinou v zóně návratu. Jinak je tomu během přestávky mezi čtvrtinami, po dosažení branky, v průběhu oddechového času nebo při střídání zraněného hráče, pak střídající hráč může vstoupit do hřiště z jakéhokoliv místa.



Obrázek 1 – Schéma hřiště pro utkání ve vodním pólu (zdroj č.7)<sup>1</sup>

<sup>1</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

Důležitou roli při zápase vodního póla hrají dva rozhodčí, dva brankoví rozhodčí, časoměřiči a zapisovatelé. V České republice se počet členů řídících průběh zápasu snížil o dva brankové rozhodčí. To je důvodem, proč při zápase na českém území můžeme vidět pouze dva rozhodčí, kteří chodí po okraji bazénu a řídí souboj mezi hrajícími družstvy. Zápas v České republice je pod dohledem dvou hlavních rozhodčích, časoměřiče a zapisovatele. Hlavní rozhodčí přebírají funkci brankových rozhodčích a mají úkolů hned několik. Jejich hlavní aktivitou je pohyb podél okraje bazénu, aby měli větší rozhled nad probíhající hrou a mohli spravedlivě posoudit probíhající situaci při kontaktu mezi hrajícími hráči. Před každým začátkem nové čtvrtiny si vymění strany. Dalším úkolem hlavních rozhodčích je řídit průběh zápasu, zahájení zápasu, signalizace gólu, rohového hodu, hodu z branky a porušení pravidel. Brankoví rozhodčí musí být umístěni na konci hrací plochy, a to na brankové čáře. Pokud se míč dostane mimo hrací plochu, musí brankový rozhodčí ihned poskytnout brankáři, útočícímu hráči nebo rozhodčím náhradní míč. Mezi povinnostmi brankových rozhodčích patří:

- signalizace zvednutím jedné ruky, v případě správného postavení hráčů na začátku každé třetiny
- signalizace zdvižením obou rukou, kvůli nesprávnému zahájení hry
- signalizace tím, že směřuje rameno ve směru útoku při hodu z branky
- signalizace tím, že směřuje rameno ve směru útoku pro rohový hod
- signalizace gólu zdvižením a zkřížením obou rukou
- signalizace špatného střídání vyloučeného hráče a nesprávný vstup náhradníka zdvižením obou rukou

Časoměřič je osoba, která je zodpovědná za přesnou dobu utkání. Pomocí elektrické časomíry, stojící na každém rohu bazénu měří čas souvislého držení míče družstvem, oddechový čas a délku přestávek. Díky tomu je dán tzv. čistý čas utkání. Zapisovatel sedí u stolečku podél hřiště, aby viděl, jak na průběh hry, tak na signály od hlavních rozhodčích. Jeho hlavním úkolem je zapisovat střídání a vyloučení hráčů, dobu vyloučení, počet osobních chyb a dokumentovat průběh zápasu do zápisu. Snad žádný tým by nemohl fungovat bez trenéra, tak je tomu i ve vodním póle. V České republice je součástí každého týmu jeden hlavní trenér, někdy zástupce trenéra, který si při hře může zažádat o dva oddechové časy trvající 1 minutu, třetí oddechový čas je povolený pouze v době prodloužení



zápasu. Každá čtvrtina začíná vhozením míče do hřiště s tím, že všichni hráči jsou připraveni na vlastní brankové čáře a v bráně nesmí být víc jak jeden hráč. Pokud je míč dopraven celým objemem mezi brankové tyče a přes brankovou čáru, gól může být považován za platný a hráči se vrací na polovinu hřiště. Dosáhnout branky je možné z kteréhokoliv místa ve hřišti, s výjimkou brankáře, který překročí polovinu hřiště.

Ve vodním pólu rozlišujeme několik typů hodů:

- hod z branky
- rohový hod
- neutrální hod
- volný hod
- pokutový hod

Hod z branky: Pokud se míč dostane za brankovou čáru a brankář se ho nedotkne, pak se provádí takzvaný hod z branky.

Rohový hod: Když se míče, který je vhozen za brankovou čáru, dotkne brankář nebo bránící hráč, provádí se rohový hod mimo dvoumetrové území.

Neutrální hod: Pokud se hráči z obou družstev proviní současně, každý rozhodčí rozhodne jinak nebo se míč odrazí od překážky nad hrací plochou, provádí se neutrální hod.

Volný hod: Je-li faul provedený mimo dvoumetrovém území, je nařízen takzvaný volný hod. Pokud se faul stane ve dvoumetrovém území, volný hod je prováděn na hranici dvoumetrového území.

Pokutový hod: Pokud se hráč dopustí hrubé chyby, je rozhodčím nařízen pokutový hod. Hráč, který je vybrán pro pokutový hod, se postaví na soupeřovu pětimetrovou linii, brankář stojí na brankové čáře a ostatní hráči musí být za pětimetrovou linií.

Mezi obyčejné chyby ve vodním pólu řadíme:

Obyčejné chyby - volný hod

Hrubé chyby

Obyčejné chyby: Pokud hráč vystartuje na míč dřív, než rozhodčí zapíská začátek hry, družstvo ztrácí balón a může útočit družstvo soupeřů. Družstvo ztrácí míč, pokud ho hráč uchopí oběma rukama, brání volnému pohybu protihráči, který nedrží míč, hráč se ocitne v soupeřově dvoumetrovém území bez míče, zdržuje hru nebo po uplynutí 30 s čistého času.

Hrubé chyby: Hráč, který se dopustil hrubé chyby je potrestán pokutovým hodem nebo vyloučením na 20 s. Hrubé chyby se může dopustit pouze třikrát za zápas. Trest vyloučení může být udělen hráči, který se dopustí hrubé chyby, a to například za hraní oběma rukama mimo pětimetrové území, za kterékoliv nesportovní chování vůči protihráči nebo rozhodčím. Držení, potápění a kopání hráče se považuje za hrubou chybu, ale v tomto sportu se jen málokdy potrestá, protože rozhodčí tyto chyby pod vodou nemohou vidět. Trest pokutového hodu je dalším potrestáním za hrubou chybu, které se hráči vodního póla mohou dopustit. Nejčastější příčinou je chyba obránce, který se pohybuje v pětimetrovém území a nedovoleným způsobem zabraňuje vstřelení branky, a samozřejmě brutalita. Méně častými chybami je neoprávněný vstup hráče do hry, který byl vyloučen nebo neoprávněné vyžádání oddechového času.

### **Herní výkon ve vodním pólu**

Ve vodním pólu dělíme herní výkon na individuální, nebo-li herní výkon jednotlivce a týmový, nebo-li herní výkon družstva. Herní výkon jednotlivce existuje díky řadě herních dovedností, které jsou pro hráče důležitými při jejich realizaci v utkání. Se stoupající dovedností se zvyšuje kvalita herní činnosti hráče v utkání. Podle (Kovařovic, Felgrová, Peslová, 2009): „Každá herní činnost má řadu kvalit, které musí být v rovnováze, má-li být dosaženo účinku a úspěšné činnosti, přičemž nedostatek jedné kvality (vlastnosti) může být nahrazen vyšší úrovní jiné kvality.“ Snad v každém týmovém sportu, ať už je to fotbal, hokej, nebo právě vodní pólo, je vytvořena systematika herní činnosti. Ve vodním pólu má systematika herní činnosti 3 stupně: činnost jednotlivce, herní kombinace a herní systémy.

Z obecného hlediska musí být hráč vodního póla zcela adaptován na vodní prostředí, měl by ovládat všechny plavecké způsoby a prokázat vysokou úroveň obecné i specifické tělesné zdatnosti. Ke specifickému hledisku řadíme míčovou techniku (chytání, házení míče, střelba), vedení míče driblingem, zvládnutí modifikací plaveckých způsobů, šlapání vody, starty a změny směru. Herní výkon družstva je plně ovlivněn herními výkony jednotlivců. Je dán kvalitou a kvantitou individuálních výkonů. Je podmíněn vzájemnými vztahy a úrovní myšlení hráče v utkání.

## **Činnosti jednotlivce**

### **Obranné činnosti jednotlivce**

Družstvo, které nemá míč pod svojí kontrolou, má za úkol zamezit útočícímu týmu vstřelení branky a snaží se co nejrychleji získat míč pro svoje družstvo. V České republice je doba 30s čistým časem, po který má družstvo v držení míč. Doba držení míče není ve všech zemích shodná, příkladem jsou Spojené státy americké, kde doba držení míče družstvem je 35s čistého času. Pokud se hráčům nepodaří vstřelit branku, musí po zaznění signálu odevzdat míč soupeři. Obranné činnosti jednotlivce patří obsazování soupeře zezadu, zepředu, vypichování a zachycování míče.

### **Obsazování soupeře zezadu:**

Při bránění je důležité, aby se hráč postavil mezi vlastní branku a útočníka, kterého si hlídá pomocí přiložené ruky na jeho tělo.

### **Obsazování soupeře zepředu**

Bránění, při kterém se snaží bránící hráč zamezit útočnickovi převzetí míče. Staví se mezi útočícího hráče a míč.

### Vypichování míče

Používá se při osobních soubojích, kdy se bránící hráč snaží získat soupeřovo míč pomocí jeho stáhnutí k sobě. K dosažení míče musí obránce provést obrannou činnost bez faulu.

### Zachycování míče

Útočící hráči si přihrávají míč, zatímco se ho obránci snaží pomocí výšlapu zachytit a získat do svého držení.

## **Činnosti brankáře**

Brankář je jediný hráč v poli, který má povoleno házet a chytat míč oběma rukama. Stejně jako ostatní hráči musí ovládat všechny plavecké způsoby a pro něj je nejdůležitější dokonalé zvládnutí míčové techniky. Jeho trénink se liší od tréninku hráčů tím, že je více kladen důraz na techniku vysokého výšlapu a zdokonalování síly pro udržení se ve výšlapu, který se nejčastěji používá pro lepší přehled ve hře a hlavně pro zmenšení úhlu při střelbě. Pro brankáře je především důležitý postřeh a rychlé reakce na dění se ve hře. Po celou dobu hraní je brankář ve střežové poloze, vysunutý před bránou, aby vykryl co největší úhel při střelbě a podle pohybu míče se přemísťuje v bráně. Rychlé reakce jsou pro brankáře užitečné, protože mu umožní plynulé přecházení z obranné činnosti do útočné a naopak.

### Obranná činnost brankáře

Při obranné činnosti je hráč připraven ve střežové poloze, zaujímá obranné činnosti a polohy chytání.

### Chytání míče

Brankář chytá míč nejlépe oběma rukama, které jsou nepatrně od sebe, prsty jsou roztažené a paže směřují směrem k letícímu míči. Chycený míč stahuje na prsa nebo před sebe na vodu, aby zamezil případné ztrátě míče.

### Vyrážení a srážení míče

Brankář se snaží pomocí jedné nebo obou rukou srazit letící míč na vodu. Obranná činnost se využívá v případě, pokud letící míč je dál než úhel natažených paží brankáře.

### Vyplavání a získání míče

Pokud se míč dostane do těsné vzdálenosti od brankáře, může pomocí několika rychlých pohybů získat míč pro své družstvo a rozehrát ho spoluhráčům, aby mohli přejít do útoku.

### Útočná činnost brankáře

K útočné činnosti brankáře většinou dochází jen na krátký okamžik. Brankář se musí rozhodnout, zda nejrychlejší možností je nejdříve přihrát nejbližšímu spoluhráči nebo na velkou vzdálenost co nejpřesněji přihrát hráči, který se pokusil o rychlý protiútok takzvaný brejk. Mezi útočné činnosti brankáře řadíme rozehrávání, provedení volného hodů, přihrávání a zaujetí útočné pozice a polohy.

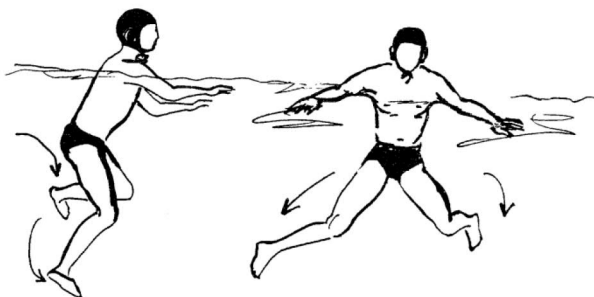
## 5. Základní dovednosti hráče vodního póla

V plavání máme několik základních dovedností, které by měly zvládnout děti mladšího školního věku. Mezi základní plavecké dovednosti řadíme plavecké dýchání, plaveckou polohu, vznášení, splývání, pády a skoky do vody, orientace ve vodě a pocit vody. Pokud hráč vodního póla zvládne všechny zmíněné dovednosti, může je postupně modifikovat a naučit se základním dovednostem hráče vodního póla.

Mezi základní dovednosti hráče vodního póla patří výchozí poloha – poloha střehu, šlapání vody a výšlap.

### Výchozí poloha – poloha střehu

Poloha, kterou hráč zaujme před tím, než se zapojí do hry a začne aktivně něco dělat. Této poloze se říká „žabák“ a je označována jako výchozí poloha neboli poloha střehu. Hráč šlape vodu, trup je svisle, hlava je nad vodou. Důležitou roli při hře vodního póla hrají paže, které udržují tělo nad vodou a dlaně provádí ploutvový záběr zvaný „sculling“.



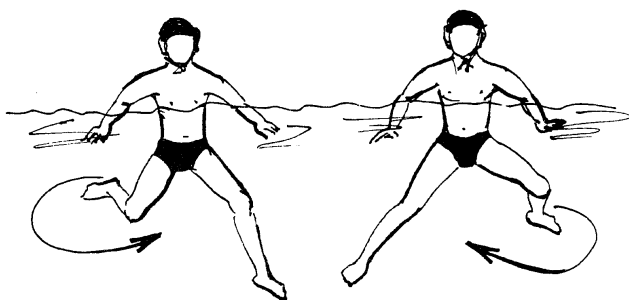
Obrázek 2 – Výchozí poloha – poloha střehu (zdroj č. 7)<sup>2</sup>

### Šlapání vody

Zařazujeme mezi nejdůležitější základní dovednosti vodního pólisty. Hráč se vnitřní stranou bérce opírá o vodu a kolenní kloub se ohýbá o 45°. Pohyb v kolenním kloubu je pro nás nepřírozený a postupem času kvůli tomu dochází ke zdravotním problémům, mezi které zařazujeme nejčastěji natažené, někdy i přetržené vazy v koleni. Můžeme použít dva způsoby šlapání vody. Jedním je současný záběr, který lze připodobnit prsařskému záběru, s tím rozdílem, že kolena svírají menší úhel. Druhým způsobem je střídavé šlapání nohou. I

<sup>2</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

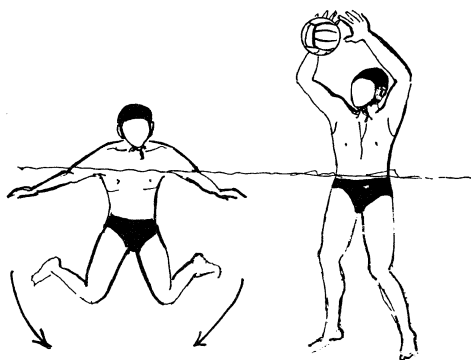
když se na první pohled může zdát, že šlapání vody nepatří mezi náročné činnosti ve vodě, opak je pravdou. Hráči vodního póla se pravidelně věnují cvičení, která jsou určena pro udržení kondice při této činnosti. Můžeme sem zařadit šlapání vody s pažemi za týlem, šlapání vody s jednou paží vzpaženou, šlapání vody s oběma pažemi vzpaženými nebo šlapání vody s ohybem do stran, vpřed i vzad.



Obrázek 3 – Šlapání vody (zdroj č. 7)<sup>3</sup>

#### Výšlap

Další velmi důležitou dovedností ve vodním pólu je výšlap, který napomáhá hráči pro zlepšení orientace ve vodě, větší razanci při střelbě nebo brankáři pro zmenšení úhlu střely. Jsou dvě možnosti provedení výšlapu. První je výšlap současný, který se používá při maximálním výšlapu nad hladinu. Hráč zaujme vertikální polohu, jeho paže zabírají najednou svisle dolů a dolní končetiny provádějí záběr podobný prsovým nohám. Druhý, daleko více používaný, je výšlap se střídavými pohyby nohou, je pro hráče méně náročný než výšlap se současnými pohyby končetin a hráč vydrží delší dobu nad vodou.



Obrázek 4 – Výšlap (zdroj č.7)<sup>4</sup>

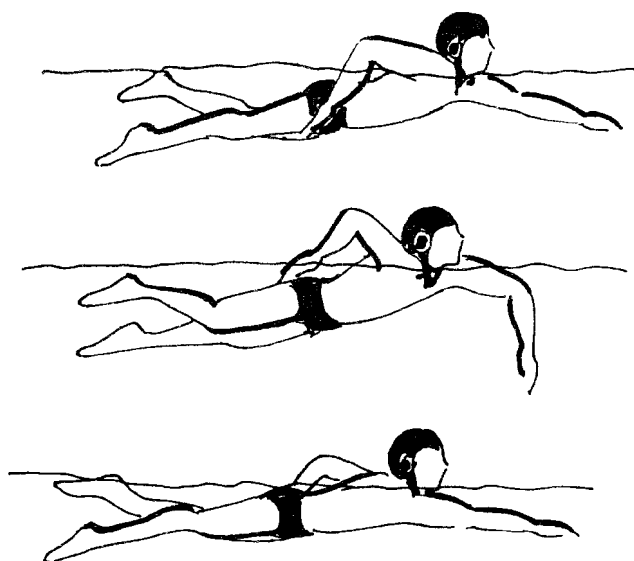
<sup>3,4</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

## 6. Modifikace techniky plavání pro vodní pólo

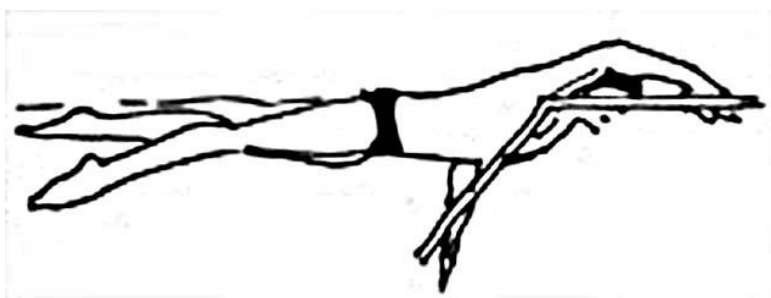
Plavecké způsoby ve vodním pólu jsou modifikovány vzhledem k provedení plaveckého způsobu u závodních plavců. Hráči vodního póla uplatňují ve hře spíše krátké sprinty, ke kterým je potřeba vytrvalost a rychlost. Mezi nejčastější způsob, který hráč používá při hře, je plavecký způsob kraul. To vůbec neznamená, že by ovládal jen jeden plavecký způsob, hráč vodního póla by měl umět všechny plavecké způsoby, jako jsou prsa, znak, motýlek a již zmíněné výšlapy.

Srovnáme-li plavecký způsob kraul závodního plavce a plavecký způsob kraul hráče vodního póla, tak na první pohled můžeme vidět odlišnost provedení v technice. Poloha těla závodního plavce je vodorovná na hladině a boky jsou níže než ramena. Plavec má část své hlavy ponořenou pod hladinou, jeho pohled směřuje šikmo vpřed a temenem hlavy rozráží vodní hladinu. Horní končetiny jsou pro závodního plavce hlavní hnací silou. Mezi hlavní záběrové plochy řadíme především dlaně ruky a vnitřní plochu předloktí. Popis správného provedení techniky kraul je definován střídavým pohybem pravé a levé horní končetiny. Vedle pohybu horních končetin je nutno zmínit i rotační pohyb ramenní osy a trupu. Existuje pět fází, podle kterých je rozdělen pohybový cyklus paže. Fáze přípravná, přechodná, záběrová, vytažení a přenos. Dolní končetiny závodního plavce mají v první řadě funkci podpůrnou, snaží se vyrovnat pohyb horních končetin s rotací trupu, a tím stabilizují tělo na hladině. Technika plaveckého způsobu kraul je charakterizována střídavým pohybem dolních končetin. Proto, aby plavec docílil účinného záběrového pohybu, musí mít uvolněný hlezenní kloub a pohyb dolní končetiny musí být veden z kyčelního kloubu. Pohybový cyklus dolní končetiny se dělí na dvě fáze, vzestupnou a sestupnou. Pohyb horních končetin úzce souvisí s dýcháním plavce. Ukončení záběru a vynoření paže z vody je pro plavce signálem, že se na stranu souhlasné paže může nadechnout. Vdech se provádí těsně nad hladinou, při mírném vytočení hlavy ve směru paže, která je na straně vdechu. Hlavním rozdílem mezi plaveckým způsobem kraul plavce a plaveckým způsobem kraul vodního pólisty je ten, že při vodním póle má hráč po většinu času zvednutou hlavu, pro lepší přehled o hře a vedení míče. Zvednutí hlavy má za následek prohnutí trupu a poloha těla je šikmo. Lokty jsou vysoko nad hladinou a pohyby paží jsou krátké, připomínají spíše hrabání.





Obrázek 5 – Modifikace kraulu (zdroj č.7)<sup>5</sup>

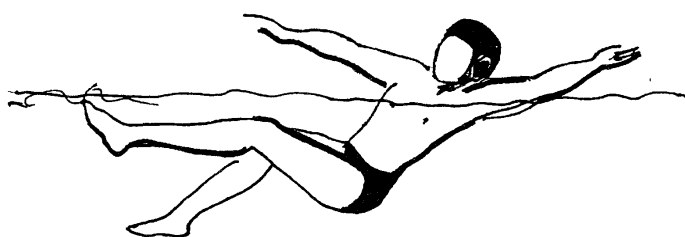


Obrázek 6 – Plavecký způsob kraul (zdroj č. 5)<sup>6</sup>

Druhý plavecký způsob, ve kterém jsou patrné rozdíly mezi plavci a pólisty, je znak. Závodní plavec zaujme polohu na zádech, boky jsou níž než ramena a tělo je v šikmé poloze, a přesto plavec působí, jako by na hladině ležel. Pohyby horních končetin zajišťují hnací sílu. Shodně je tomu u plaveckého způsobu kraul, s rozdílem, že pohyby paží dvou proti sobě. Souhra paží je důsledkem delšího trvání fáze vytažení a kratší dobou přípravné a přechodné fáze. Jelikož se záběrový pohyb provádí pod úrovní těla, doba vytažení je delší. Pokud je vytažení paží příliš pomalé, může dojít k dobíhání paží. Pohyby dolních končetin jsou skoro stejné s pohyby dolních končetin u kraulu, kromě propulzní síly vytvářející se během pohybu nahoru díky poloze těla na zádech. Dýchání při plaveckém způsobu znak je spojeno se silovou činností horních končetin, nikoli s nepravidelným dýcháním, když je plavec

<sup>5,6</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

obličejovou částí nad hladinou. Během záběru jedné z paží plavec vydechuje a v průběhu mezizáběrové přestávky se nadechuje. Modifikovaný plavecký způsob znak je při zápase vodního póla méně užívaný, ale v některých herních situacích je naopak velice užitečný. Používá se pro přehled ve hře, odkopnutí a ujetí soupeři, rychlé převzetí a zpracování míče. Děti, které při plaveckém tréninku napomínáme za příliš nízko posazené boky, bychom na tréninku pólistů pochválili. Hráč vodního póla při plaveckém způsobu znak totiž vypadá, jako by seděl. Záběry paží jsou prováděny více do stran a současný záběr dolních končetin připomíná plavecký způsob prsa.



Obrázek 7 – Modifikace znaku (zdroj č. 7)<sup>7</sup>



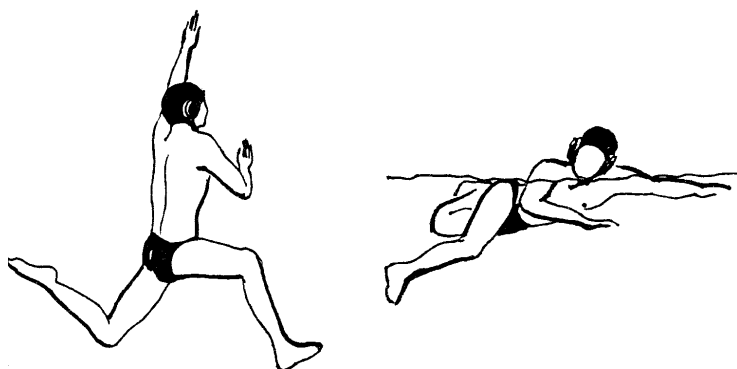
Obrázek 8 – Plavecký způsob znak (zdroj č. 6)<sup>8</sup>

Mezi plavci je známý jako ouško, zatímco pólisti označují tento plavecký způsob jako bok. Vodní pólista leží na hladině a dolní i horní končetiny provádějí identický pohyb. Dolní končetiny provádí „křivý“ stříh a jedna horní končetina se přenáší vzduchem, druhá pod vodou až do připažení. Plavecký způsob ouško zvyšuje výdrž plavce a plavecký způsob bok využívá hráč vodního póla při startech z místa, když chce změnit směr plavání nebo se uvolnit od protihráče. Pomocí mohutného stříhu dolních končetin a střídavého záběru paží hráč přechází z klidové fáze do pohybu, což je definováno jako start. Pokud hráč vodního póla chce změnit směr plavání a chce se zastavit, musí provést pohyb paží proti směru

<sup>7</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

<sup>8</sup> HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. Technika plaveckých způsobů. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8.

plavání a musí skrčit nohy pod sebe, tím se dostane do polohy střehu a může dál pokračovat v dalším pohybu.



Obrázek 9 – Bok (zdroj č. 7)<sup>9</sup>

Pokud si chce pólista po vstřelení branky nebo po písknutí faulu odpočinout, použije plavecký způsob prsa s tím, že záběry pólisty se nedotahují a hlava je opět zdvižena nad vodou. Plavecký způsob motýlek slouží pouze jako tréninkový způsob, při hře je hráčem zcela nevyužit. Je třeba zmínit poslední plavecký způsob, který je oblíbený a často užívaný jak u plavců, tak u vodních pólistů.

---

<sup>9</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

## 7. Technická průprava míče ve vodním pólu

Mezi techniku uchopení míče ve vodním pólu řadíme:

Spodní uchopení míče

Vrchní uchopení pomocí namáčknutí

Vrchní uchopení pomocí pevného uchopení prsty

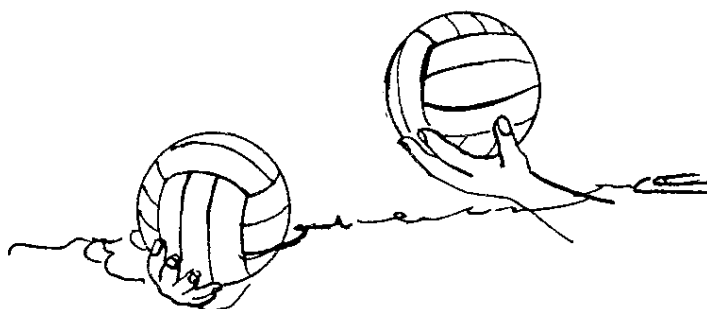
Vrchní uchopení pomocí celé ruky a předloktí

Uchopení pomocí nadhození

Uchopení pomocí přikopnutí

Spodní uchopení míče

Patří mezi nejčastěji používané uchopení při hře. Hráč rozevře prsty, dlaň vloží pod ležící míč na vodě, podebere ho a tím zvedne na hladinu.



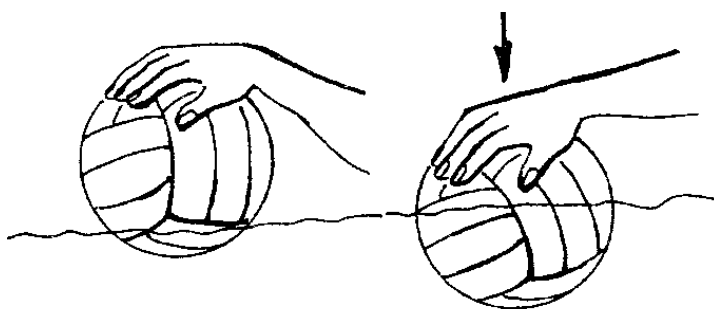
Obrázek 10 – Spodní uchopení míče (zdroj č.7)<sup>10</sup>

Vrchní uchopení pomocí namáčknutí

Hráč položí dlaň seshora na míč, prsty jsou rozevřené a lehce pokrčené, zatlačí míč směrem do hladiny a uvolněním tlaku dojde k tomu, že míč vyskočí nad hladinu, přímo do ruky hráče.

---

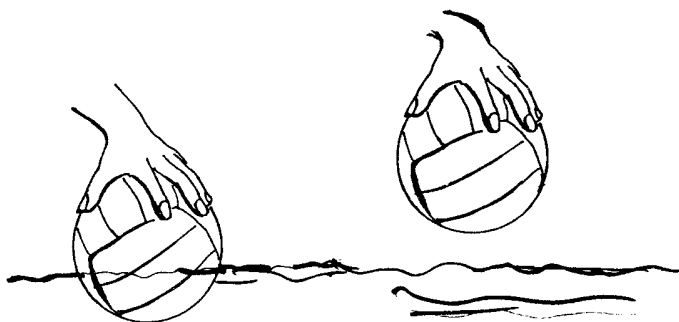
<sup>10</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.



Obrázek 11 - Vrchní uchopení pomocí namáčknutí (zdroj č. 7)<sup>11</sup>

Vrchní uchopení pomocí pevného uchopení prsty

Položením dlaně na míč a rozevřením prstů uchopí hráč míč přímo z hladiny vody. Techniku mohou používat jen ti hráči, kteří mají dostatečně velkou dlaň.

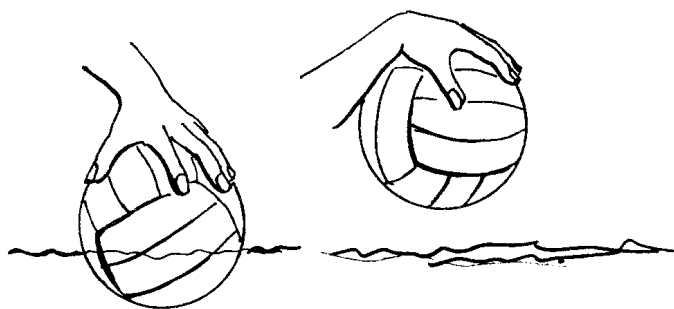


Obrázek 12 - Vrchní uchopení pomocí pevného uchopení prsty (zdroj č. 7)<sup>12</sup>

Vrchní uchopení pomocí celé ruky a předloktí

Hráč pomocí ohnuté ruky v zápěstí a následným přitlačením míče rukou na předloktí zvedne míč.

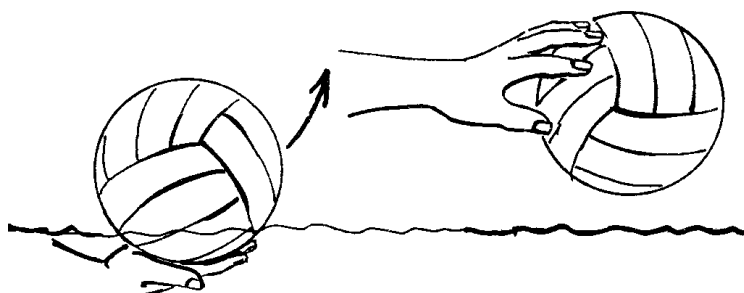
<sup>11,12</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.



Obrázek 13 - Vrchní uchopení pomocí celé ruky a předloktí (zdroj č. 7)<sup>13</sup>

#### Uchopení pomocí nadhození

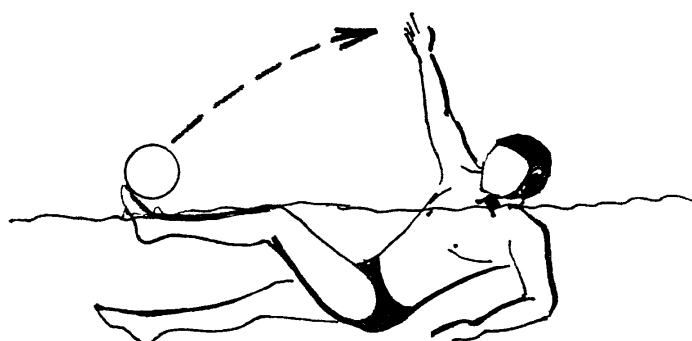
Vsunutím a nadhozením míče nad hladinu jednou rukou, následné uchopení míče do odhodové polohy.



Obrázek 14 - Uchopení pomocí nadhození (zdroj č. 7)<sup>14</sup>

#### Uchopení pomocí přikopnutí

Hráč si lehne na záda a pomocí nártu nohy nadhodí míč, který po přikopnutí uchopí rukou.

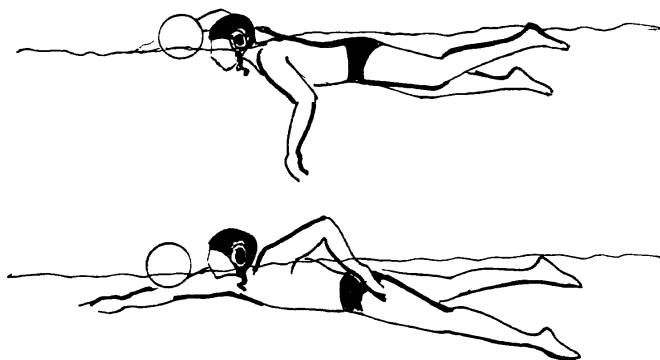


Obrázek 15 - Uchopení pomocí přikopnutí (zdroj č. 7)<sup>15</sup>

13,14,15 KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

## Vedení míče, dribling

Pokud se hráč chce co nejrychleji pohybovat s míčem, použije techniku, která se ve vodním pólu nazývá vedení míče. Technika spočívá v tom, že hráč plave plaveckým způsobem kraul, hlava je zvednutá, dívá se do směru plavání a frekvence paží je vyšší ve srovnání s technikou závodních plavců. Lokty jsou ohnuté do pravého úhlu, záběr paží je prováděn v co největším rozsahu. Díky tomu se vytvoří před hráčem vlna, na které se míč, bez jakéhokoliv dotyku veze směrem dopředu.



Obrázek 16 - Vedení míče, dribling (zdroj č. 7)<sup>16</sup>

## Přihrávky a střely

Hráč směřuje přihrávku na ruku spoluhráče nebo na vodu, většinou před spoluhráče. Rozhodujícím momentem při hře je správný okamžik přihrávky a výběr optimálního provedení. Hráč může provést přihrávku na krátkou nebo dlouhou vzdálenost, na vodu nebo na ruku, podle postavení spoluhráče. Přihrávka může být při poloze na zádech, na prsou nebo v poloze na boku. Zkušení hráči zvládnou přihrávky oběma rukama. Střelba záleží na efektivitě a pohybu hráče. Rozdělujeme střelbu z místa, střelbu z pohybu, střelbu z volného postavení a obsazení. Střelbě z místa nebo z pohybu se hráči vodního póla věnují při tréninkové jednotce, kdy se mění vzdálenost a postavení na branku. Tak je tomu i při střelbě z obsazení, kdy záleží především na schopnosti hráče, aby si vytvořil co nejlepší střeleckou pozici při obsazení protihráčem. Útočící hráč si musí vytvořit takovou pozici a patřičnou rychlost, aby mohl vystřelit ještě před tím, než ho protihráč stačí atakovat. Pokud je brankář vysunutý daleko před brankou, hráč držící míč může této situaci využít a použije střelbu obloučkem. Při chytání míče je paže natažená směrem k letící přihrávce, prsty na ruce jsou

<sup>16</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

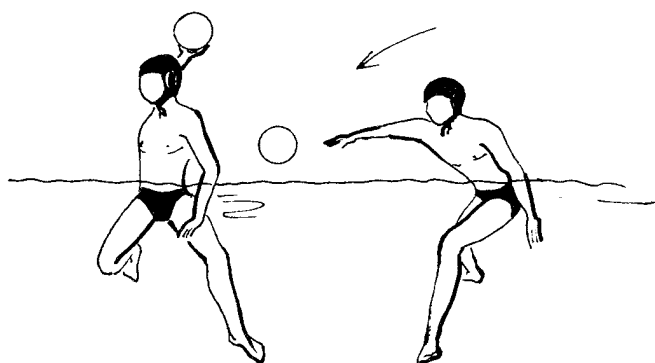
roztažené. Chycením míče do dlaně, hráč pokrčí paži a při pohybu vzad ve směru letu přihrávky zastaví pohyb míče.

## Hody

Ve vodním pólu je mnoho technik, jak zvládnout hod míčem. Hráč nesmí při hodu odbít míč sevřenou pěstí, avšak při střelbě a přihrávce je odbítí letícího míče povoleno. Kopnutí do míče je v souladu s pravidly vodního póla a může být považováno za střelbu nebo přihrávku. Pokud hráč drží míč na ruce, použije vrchní hod, boční hod a zadovku.

### Vrchní hod

Pohyb začíná v zadním prodloužení, kdy dojde k zapojení celé paže. Při střelbě si hráč napomáhá výšlapem, kdy se horní polovina těla dostane nad hladinu.



Obrázek 17 – Vrchní hod (zdroj č. 7)<sup>17</sup>

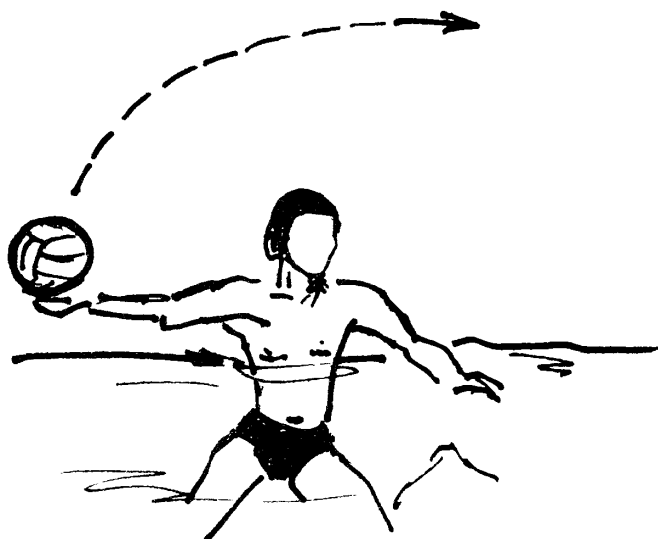
---

<sup>17</sup> KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.



### Boční hod

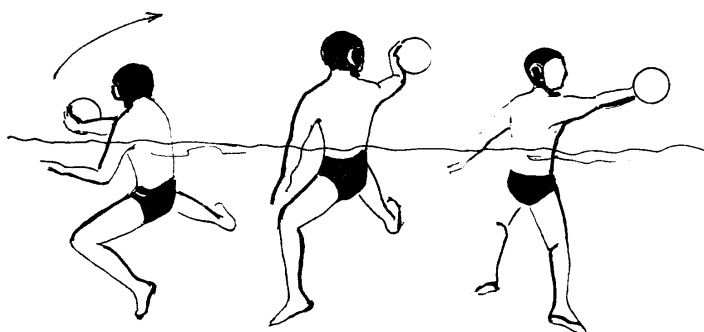
Hráč má nataženou paži v upažení a v momentě, kdy vyšlápne nad hladinu, vypouští míč v žádaném směru.



Obrázek 18 – Boční hod (zdroj č. 7)<sup>18</sup>

### Zadovka

Jediná technika hodů míčem, která se provádí hodem do směru vzad. Hráč převezme míč zepředu, vytočí předloktí a loket nad hladinu ve směru, kam se chystá střílet, dlaň je vytočená kolmo na směr hodu a v tu chvíli hráč odhazuje míč ve směru hodu.



Obrázek 19 – Zadovka (zdroj č. 7)<sup>19</sup>

Pokud je míč na vodě před tělem nebo je hráč v pohybu, může použít vrchní hod, švédský šroub, hod trčením, hod nadhozem, hod odbitím nebo hod podebráním.

18,19 KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.

### Vrchní hod

Technika je zcela shodná s technikou již zmíněnou výše, s rozdílem polohy míče, který je potřeba při hodu nejdříve zvednout z hladiny.

### Švédský šroub

Technika je podobná jako při technice držení míče zvané zadovka, kdy hráč uchopí shora míč, zvedne ho z hladiny a provede hod do směru hodu. Hráč by měl techniku hodu míče zvládnout oběma rukama a do všech směrů.

### Hod trčením

Hráč uchopí shora míč, paže je mírně pokrčená a hod provádí trčením do žádaného směru.

### Hod nadhozem

Hráč nadhodí míč nízko nad hladinu a pomocí prstů si uzpůsobí míč do potřebného směru. Při hodu je důležitá rychlost provedení.

### Hod odbitím

Mezi hráči vodního póla zvaný „pistolka“. Hod se uskuteční pomocí nestřelecké ruky, kdy dojde k nadhození míče a střelecká ruka provede hod odbitím do míče.

### Hod podebráním

Pomocí natažené paže, hráč vsune ruku šikmo pod míč a provede hod.

## **7.1 Vodní míčové hry**

K přiblížení vodního póla, ať už dítěti školního věku nebo dospělému, jsou užitečné míčové hry ve vodě, které jsou spojeny s některými dovednostmi s prvky vodního póla. Je důležité, aby se na začátku vymezila dílčí pravidla. Míčové hry ve vodě mají za cíl kondiční rozvoj, adaptaci na vodní prostředí, rozvoj kolektivního myšlení a obratnosti. Mezi míčové hry ve vodě můžeme zařadit přehazování, pěší pólo a malé pólo na hloubce.

## Přehazování

Hra spočívá v tom, že si dva hráči přehazují míč a třetí, stojící mezi nimi, se snaží letící míč zachytit. Pokud se podaří třetímu hráči získat míč, odchází na pozici hráče, který házel jako poslední. Zkušení hráči vodního póla často využívají přehazování při tréninku s tím rozdílem, že míčová hra se uskutečňuje na hloubce.

## Pěší pólo

Hráči jsou rozděleni do dvou družstev, ve kterých proti sobě soupeří. Hřiště je vymezeno na mělčině, kde všichni účastníci míčové hry dosáhnou na dno bazénu. Hraje se na šířku a na každé straně je ohraničeno místo, kam hráči pokládají míč (simulace branky). Protože se míčová hra jmenuje pěší pólo, tak je pohyb po hřišti povolen nejen plaváním, ale i chůzí. Hráči mají dvě možnosti, jedna možnost je přihrávka a chytání míče oběma rukama. Tato varianta se používá zejména při hře s dětmi. Druhá možnost umožňuje přihrávky a chytání pouze jednou rukou.

## Malé pólo na hloubce

Pravidla malého póla jsou z většiny shodná s pěším pólem. Mezi sebou soupeří dvě družstva. Gól platí, pokud hráč položí míč na ohraničené místo, které nahrazuje branku. Existují dvě možnosti chytání a přihrávání míče. Jediným rozdílem od pěšího póla je, že hráči se pohybují po hřišti, které je postaveno na hloubce, tudíž jejich pohyb po hřišti je možný pouze plaváním.

(Kovařovic, Felgrová, Peslová, 2009, str. 72): „*Vodní pólo je hrou velmi přitažlivou a její provádění v základní formě je snadné. Poskytuje nejen využití se hrou, ale vede k rozvoji adaptačních mechanismů na tělesnou zátěž a ovlivňuje sociálně-psychologické aspekty skupinové činnosti. Hrají ji rády dívky a často s větší vehemencí, přičemž je možné sledovat strukturu a soudržnost skupin a interpersonální vztahy a chování. Dokonce hru lze pojmout jako pedagogickou studii s kombinacemi přátelského a nepřátelského chování, jako touhu po soutěživosti a vyniknutí, závislost na druhých a snahu k získání kladné pozice ve skupině.*“

## 8. Sportovní příprava

*(Hoch, 1983, str.137): „Tréninkový proces jako komplex zahrnuje v sobě více složek sportovní přípravy: teoretickou, tělesnou, technicko-taktickou, psychologickou.“*

### Teoretická příprava

Příprava, ve které je povinností každého hráče si osvojit základy teorie tělesné výchovy, hru při oslabení a přesilové hře, základní princip herních činností a základy metodiky tréninku. Teoretická příprava je založená spíše na čtení knih, ať už jsou to pravidla, jejichž základy nesmí chybět nebo rozbor odehraných zápasů. Pokud je vodní pólista iniciativní a po teoretické stránce dobře připraven, snaží se najít co nejlepší uplatnění a prostředky, jak zlepšit hru družstva.

### Tělesná příprava

Vodní pólo patří mezi jeden z nejvíce fyzicky náročných sportů, proto je pro každého hráče důležitý rozvoj tělesných schopností z hlediska přizpůsobení organismu na zatížení při hře. Ve všeobecné a speciální tělesné přípravě zdokonalujeme jak silové, tak vytrvalostní, koordinační a rychlostní schopnosti. Všestranná tělesná příprava mládeže se provádí z větší části na suchu, ve vodě jen zčásti. Pro zlepšení tělesné přípravy lze aplikovat činnosti, které souvisejí s vodním pólem. Jedná se o činnosti z jiných sportů, např. sportovní gymnastiky, atletiky nebo házené. Speciální tělesná příprava se uskutečňuje spíše u zkušenějších hráčů a provádí se na suchu i ve vodě. Činnosti jako je obratnost, posilování paží nebo různé hmaty se cvičí na suchu. Ve vodě se klade důraz na zvládnutí všech plaveckých způsobů a pohybu hráče ve vodě. Spojením speciální tělesné přípravy a přípravy technicko-taktické docílíme intervalovým tréninkem ve vodě, který zahrnuje krátké fyzicky náročné úseky, které dělí odpočinkový interval. Stanovení intervalu je individuální, musí být každému přizpůsobeno tak, aby došlo k částečnému obnovení běžného tepu. Sérii úseků ve své knize definoval (Counsilman, 1974): Série úseků je opakované plavání úseků stanovené délky v souhře, jen nohama nebo jen pažemi. Existuje několik druhů sérií, které je možné použít při sportovní přípravě. Jednou z nich je série dlouhých úseků, jejímž cílem je zachování stanovených časů a odpočinkového intervalu s vynaložením postupného přidávání většího úsilí, které je způsobeno přibývajícím únavou. Druhou metodou intervalového tréninku přispívající

k zdokonalení kondice, je série krátkých úseků. Zvyšování rychlosti je podmíněno na zkracování délky úseků.

#### Technicko-taktická příprava

Příprava, ve které se hráč vodního póla, formou cvičení a her, zdokonaluje v herních činnostech a osvojuje si herní návyky. Průpravná cvičení se rozlišují podle věkové kategorie, schopností a zkušeností hráčů. Mezi herní činnosti se zahrnuje plavání všech plaveckých způsobů, útočná činnost a obranná činnost jednotlivce, útočné a obranné kombinace, hra brankáře a další charakteristické pohyby hráče ve vodě.

Dalším důležitým faktorem, který by žádný hráč vodního póla, ani jeho trenér neměl podcenit, ne-li při přípravě na zápas vynechat, je psychologická příprava. Je důležitou přípravou pro stresové situace, ke kterým mezi hráčem, rozhodčím, trenérem, diváky dochází nejen při zápase, ale i při tréninku. Úkolem trenéra je připravit každého hráče na takovou situaci a předejít tak syndromu vyhoření. Toho lze docílit zahrnutím ideové, morální a volní přípravy během tréninku. Pod pojmem ideová příprava si můžeme představit zdokonalené vědomosti hráčů nebo ovlivnění životosprávy. Do morální přípravy patří trestání, ale i odměňování a pochvala hráčů, zatímco nebojácnost, odvahu a sebedůvěru mohou hráči získat při důrazu trenéra na volní přípravu. Princip sportovní přípravy zůstává u žen a mužů zcela bez rozdílu, nabízí se tato otázka, zda by se k ženám nemělo přistupovat s patřičným rozdílem. Principem sportovní přípravy je zvyšování sportovní výkonnosti, který u žen a mužů zůstává stejný, avšak důraz by měl být kladen na průběh sportovní přípravy a pozornost by se měla upínat obzvláště na ženskou sportovní přípravu.

### **8.1 Sportovní příprava žen**

Od doby antických olympijských her se změnilo mnoho věcí, jednou z nejdůležitějších je rostoucí trend účasti žen ve většině sportovních odvětví. Vyšší účast žen vnesla do sportu jak kladné jevy, tak nepříznivé důsledky, kterým se v dalším odstavci budu věnovat. Nejčastějším problémem je sestavení tréninkového plánu žen podle tréninku mužů, z důvodu nedostačujících studií a poznatků. Na tréninku žen bychom měli respektovat specifickou jejich organismu, zatím však charakteristika tréninku žen je postavena pouze na praktických zkušenostech a základní otázky nejsou vyřešeny. Respektování specifických požadavků na

tréninku žen je zcela nevyhnutelné, hlavním odlišením ženy od muže je biologické poslání ženy a řada sexuálních zvláštností. Podle tohoto specifika rozlišujeme, které sporty jsou pro ženy vhodné a které sporty příliš nevyhovují zvláštnostem žen. Mezi nejvhodnější sporty pro ženy můžeme zařadit jednoznačně plavání, které je i při mateřství doporučováno ženám, ze zdravotního hlediska a moderní gymnastika. Sporty, jako např. box, vzpírání nebo skoky na lyžích nepatří mezi činnost vhodnou pro ženy, ale pokud dojde k zachování metodických podmínek, můžeme je považovat jako prospěšné. V tomto odstavci se budu věnovat specifikům, která by se u žen v průběhu tréninku měla respektovat. Přesto, že je svalová síla žen menší než svalová síla mužů, ženy dokáží lépe uvolňovat svalstvo. Ženy se pomaleji přizpůsobují tréninkovému zatížení, rychleji se unaví a jejich organismus je méně odolný ve srovnání s organismem mužů. Naopak v čem ženy dominují, je zručnost a vytrvalost. Stavba tréninkové jednotky žen by podle těchto zvláštností měla být založena na co nejdelším přípravném období a přechodném období, kratším hlavním období, přesto se však tyto požadavky v praxi realizují minimálně. Veškerý trénink by měl být založen na postupném zvyšování zatížení, důraz by měl být kladen na všestrannost a systematickост. Tréninkové cykly ve sportovním tréninku je nutné přizpůsobit periodě žen. Je pravidlem, že dynamika tréninkového zatížení žen se snižuje, protože jejich výkonnost v období menstruačního cyklu klesá, existuje jen malé procento žen, které mají výkonnost vyšší nebo stejnou. Dodržování hygienických a metodických pravidel je další důležitým pravidlem, které by ženy neměly opomíjet.

Zvláštnosti tréninku žen lze rozdělit do jednotlivých složek. Tělesná příprava je založena na zatížení, které je zpravidla nižší než mužů a jeho růst je pomalejší. Podle věku, tělesné stavby a typu sportovkyně se určuje, jaké zatížení je pro daný typ ženy vhodné. Taky je kladen důraz při dávkování, při kterém se musí rozlišovat, zda žena je začátečník nebo vrcholová sportovkyně. Kromě toho, že rozvoj rychlosti je nejvhodnější v období puberty, můžeme obratnost a rychlost zařadit do tréninkové jednotky bez ohledu na omezení. Dalším rozdílem při rozvoji pohybových schopností mezi mužem a ženou je rozvoj síly. (Choutka, 1983, str. 170): „*Absolutní svalový výkon je u žen o 20-25 % menší než u mužů. V průběhu tréninku však narůstá svalová síla u žen pomaleji než u mužů (po stejně dlouhém posilování jsou přírůstky o 45% menší než u mužů). Na stejný silový efekt musí žena vynaložit více práce.*“ Účinnost pro rozvoj síly u žen je posilování s menšími váhami a větším počtem opakování. Rozvoj vytrvalosti může probíhat zcela bez omezení, protože jak už jsem výše zmínila, právě vytrvalost je dominantou žen a mnoha z nich má k rozvoji těchto pohybových

schopností dobré předpoklady. Technická příprava je charakterizována nižší úrovní pohybových vlastností, odlišností proporcí a snížením těžištěm těla. Osvojení pohybových dovedností je ženám usnadněno díky plynulosti, uvolněnosti, rozsahu a pružnosti vykonávaných pohybů. Pouze přizpůsobené nářadí a náčiní bude vyhovovat možnostem žen. Ženy nemají problém s osvojením techniky ve sportech, kde jsou větší nároky na koordinaci. Problém nastává při technice, kde je kladen důraz na rozvoj silových a rychlostních schopností.

Při celkovém hodnocení sportovních výkonů žen a mužů je zcela znatelné, že výkony žen se pohybují na nižší úrovni. (Choutka, 1983, str. 171): „*Pouze v plavání se přibližují mužům, když jejich úroveň dosahuje asi 80-90 % úrovně výkonů mužských.*“ I přes narůstající výkony žen v některých sportovních odvětvích, které se přibližují výkonnosti mužů, by měl být kladen důraz na genetické rozdíly obou pohlaví. Z hlediska anatomického, fyziologického a psychologického můžeme popsat genetické odlišnosti.

Genetické rozdíly popisuje ve své knize (Dovalil, 2002):

#### **Anatomické odlišnosti:**

Je obecně známo, že průměrná výška těla je u žen o 6 % menší a jejich hmotnost o 19% nižší než u mužů stejného věku, ženy mají kratší končetiny, jejichž délka dosahuje přibližně 51,2 % výšky těla, u mužů dosahuje až 52 % výšky těla, mají užší ramena, širší boky a těžiště je položené níže než u mužů, v dolní části těla mají více tuku oproti mužům, kterým se většina tuku ukládá v horní polovině těla, z celkové hmotnosti ženského těla tvoří 36 % svaly a 22-26 % tuku, mužské tělo tvoří 44,8 % svalové hmoty a 14-18 % tuku, celkové množství tělesné vody u žen se pohybuje v rozmezí 50-60 % celkové hmotnosti, u mužů se hodnoty pohybují okolo 55-65 %, ženy dosahují „kostní“ dospělosti ve věku 17 – 19 let, muži ve věku 21-22 let, podíl kontrahujících vláken je zhruba o 15 % větší než u mužů.

#### **Základní fyziologické rozdíly:**

Ženy mají přibližně o 20 % menší srdce, mají nižší systolický krevní tlak, nižší možnost transportu kyslíku krví, menší objem plic a nižší plicní funkce, přibližně o 18 – 25 % nižší maximální spotřeb kyslíku a o 20 % nižší tepový kyslík. Bazální metabolismus je o 15 % nižší než u mužů, důsledkem menstruace dochází ke ztrátě železa a tolerance na zvýšenou teplotu je oproti mužské toleranci vyšší. (Dovalil et al., 2002, 301)

**Podstatné psychologické rozdíly:**

Zpravidla jsou ženy méně agresivní než muži, více citlivé na vnější podněty, role tréninku v jejich hodnotovém systému je většinou nižší než u mužů, jsou více „náchylné“ na intervence, které mohou změnit jejich vzezření a jsou více citlivé na dietologické intervence. (Dovalil et al., 2002, 303). U žen je nevýhodou psychická labilita a při neúspěchu se motivují hůře než muži.

Dále mezi odlišnosti mužů a žen zařazujeme motorické rozdíly, kde ženy vykazují větší rozsah pohybu v rozhodujících segmentech, lépe se přizpůsobují na tréninku vytrvalostních schopností, dominují v činnostech, které jsou spojeny s koordinačními schopnostmi, naopak při rychlostně silové činnosti dominují muži.



## 9. Zranění ve vodním pólu

Při vodním pólu jsou hráči v neustálém kontaktu se soupeřem. Kontakt s protihráčem většinou probíhá tak, že hráči se navzájem drží, přetahují, topí nebo si udělují rány. Vše by se mělo samozřejmě odehrávat podle pravidel, ale tomu tak není. Rozhodčí, kteří chodí podél bazénu, nemají šanci vidět pod hladinu vody. Neví, jaké souboje se zde odehrávají, i když jejich podezření, že se pod vodou děje něco, co pravidla nedovolují, je většinou správná. To, co se odehrává pod vodou, vědí pouze proti sobě hrající hráči.

Vedení míče nebo-li dribling se může zdát jako jednoduchá věc, pokud uplavete soupeři. V okamžiku, kdy soupeř plave ve stejné úrovni jako hráč s míčem, dochází ke spoustě nedovolených zákroků ze strany bránícího hráče. Soupeř, který se snaží zastavit útok, většinou hráče v držení míče tahá za plavky, aby ho zbrzdil, nebo ho udeří loktem, případně změni plavecký styl a přitom úmyslně hráče kopne, udeří loktem nebo pěstí.

Bránění hráče s míčem i bez míče je velice namáhavé a někdy až život ohrožující. Nikdy totiž nevíte, s čím na vás soupeř nastoupí a jakým způsobem vás bude bránit. Většinou to probíhá tak, že vás soupeř uchopí za podpaždí a stiskne prsní sval a za ten vás drží nebo tahá, aby váš pohyb ve vodě omezil a stal se obtížnějším. Běžnou situací ve vodě je držení hráče jednou rukou za plavky a druhou rukou za rameno, tím dochází k úmyslnému topení protihráče a získáním převahy nad ním. Další metodou bránění je chycení hráče nohou a stahování pod vodu. Mezi taktické situace patří topení protihráče dvěma hráči ze stejného týmu, mezi nimiž dojde k dohodě o úmyslném topení právě zvoleného protihráče. Nesmíme ještě zapomenout na to, že dochází z obou stran od hráčů k nedovoleným zákrokům, a to údery pěstí, loktem, kolenem nebo škrábáním nehtů. Většina těchto zákroků je vedená pod vodou.

Topení soupeře je velice časté. Hráči využívají soupeřovu čepičku, která je zavázaná na mašli, jejíž konec využívají hráči k topení tím, že ji chytnou a stahují hlavu soupeře pod vodu. Další topící strategií je uchopení protihráče za chránič uší na čepičce nebo uchopení hráče pod krkem. Dále bych ještě uvedla další příklad kontaktů, s nimiž se při vodním póle můžeme setkat. U mužů je to tahání za pyj nebo šourek, případné kopání do genitálu. U žen nalezneme mnohem více typů a to kousání do těla, škrábání, tahání za plavky, lámání prstů nebo štípání. Jako jednu z nejzákeřnějších situací bych uvedla útoky prstů mířené na oblast obličeje, ať už do očí, nosu nebo pusy.

Důkazem toho, že vodní pólo je velice fyzicky namáhavé, ale i život ohrožující, bych popsala situaci, která se stala v Nizozemsku a musela být řešena před soudem. Dvě sestry hrající spolu v týmu se po inkasované brance vrhly na protihráčku a začali ji topit. Sestry ji nepřestávaly topit, ani nereagovaly na pískot rozhodčích. Soupeřku nechaly ve chvíli, když do vody naskákaly oba týmy, aby zachránily topící hráčku. Hráčka začala normálně dýchat až po 30 minutách a od té doby se u ní projevily posttraumatické poruchy a záchvaty paniky a vodní pólo přestala hrát. Sestry dostaly u soudu za svůj čin čtyřměsíční trest odnětí svobody, sociálně prospěšné práce a distanc od nizozemské federace na tři roky.

Vodní pólo je jedinečným sportem, při kterém lékař nemůže zasáhnout ihned, silně záleží na okamžité pomoci nejbližších hráčů, kteří dopraví zraněného ke břehu. Při zápase je možné uplatnit tři ochranné pomůcky, ale používá se pouze jedna, která je nařízena pravidly. Jedná se o čepičku hráče, kterou jsem již zmínila v předchozí kapitole (Pravidla vodního póla). Další dvě ochranné pomůcky, které patří ve vodním pólu mezi doporučené, jsou suspensor a chránič zubů. Suspensor kryje oblast rozkroku a předchází zraněním v oblasti pohlavních orgánů. Je možné ho pořídit, jak v dámském, tak v pánském provedení. Jeho využití v České republice není příliš časté, z důvodu pohodlí a volnosti při hře, přičemž je ve větší míře používán muži. U žen se s tímto typem ochrany skoro nesetkáme, jak z důvodu pohodlí, tak i fyziologických rozdílů.

Nejčastěji se ve vodním pólu můžeme setkat se zraněním hlavy, páteře, horních končetin a dolních končetin.

## **Zranění hlavy**

### **Povrchová zranění**

Těsný kontakt a míč letící rychlostí někdy až 60-70 km/h mohou způsobit poranění hlavy nebo obličejové části. Mezi nejčastější povrchová zranění ve vodním pólu patří obličejové tržné rány, obvyklým „cílem“ jsou nadočnicové oblouky. Tržná rána na obočí vyžaduje okamžitou lékařskou léčbu. Přímý kontakt s jiným protihráčem může díky dostatečné síle obou hráčů, způsobit zlomeniny obličejových kostí. V takovém případě je vyžadována lékařská pomoc a rentgen. Poranění hlavy může vzniknout úderem pěstí, loktem, kopnutím od protihráče, úderem hlavy nebo brankovou konstrukcí.

## Zranění ucha

Každý hráč vodního póla je povinen do každého zápasu nastoupit s pólistickou čepičkou, která je typická svými chrániči v oblasti uší. Jelikož pólisti tráví mnoho hodin ve vodním prostředí a čepička neochrání vniknutí vody do zvukovodu, může je postihnout zánět zevního zvukovodu. Ke zranění dochází díky nadměrné vlhkosti, která odstraňuje ušní maz a zvyšuje pH zevního zvukovodu, což je výsledkem vyššího počtu bakterií v uchu. Dalším zraněním ve vodním pólu je zranění ušního bubínku, které je způsobeno bouchnutím do oblasti ucha, čímž se zvýší tlak a způsobí prasknutí bubínku. Krvácení z ucha je způsobeno úderem míče do oblasti ucha, ránou od soupeře – kopnutím, úder loktem nebo pěstí, pořezáním od čepičky nebo kousnutím.

## Poranění oka

Mezi nejčastější úrazy oka ve vodním pólu patří odřenina rohovky, ke které dochází v důsledku poškrábání buď nehtem, nebo cizím tělesem. Zranění se léčí očními kapkami.

Krvácení z nosu může způsobit úder loktem, nohou, kolenem nebo pěstí od soupeře, údere hlavy o brankovou konstrukci nebo zasáhnutí míčem.

## Poranění páteře

Opakovaným otáčením krku, ať už je to při dýchání u plaveckého způsobu kraul nebo při orientaci hráče v průběhu zápasu, může dojít k bolestem krční páteře. Nejčastější poraněním je akutní zkrřížení vazů, kdy dojde k omezení pohybu v oblasti krční páteře. Další poranění způsobené při neustálé rotaci bederní části je bolest dolní části zad.

## Poranění horní končetiny

Při kontaktu s protihráčem nebo míčem může dojít k vykloubení ramenního kloubu. K tomuto poranění většinou dochází při střelbě nebo přihrávce, kdy má hráč v momentu odhození napnutou paži a důsledkem střetu s protihráčem nebo míčem tak dochází k vážnému poranění horní končetiny. K vykloubení může dojít při blokování střely, úmyslným vykloubením od soupeře nebo úderem o brankovou konstrukci. Poranění ramene patří mezi nejčastější bolestivá poranění postihující vodní pólisty. Příčinou je dlouhodobé a ustavičné přetěžování ramenního kloubu. Mezi běžně se vyskytující poranění ruky se řadí

vykloubení nebo zlomení prstů. Ke zranění nemusí dojít jen při souboji se soupeřem, ale dalším příkladem je špatné chycení míče, blokování střelby, úder o brankovou konstrukci nebo úder o okraj bazénu.

### **Poranění dolní končetiny**

Poranění dolních končetin je doprovázeno bolestmi v tříslech, svalovými křečemi a díky nepřirozenému pohybu v kolenním kloubu a jeho úhlu ohnutí 45° dochází k možným komplikacím. Hlavní příčinou je právě nepřirozený pohyb kolenního kloubu, kdy se pravá noha otáčí proti směru hodinových ručiček. Otáčení kolena tak způsobuje degenerativní změny jako je zkřížení vazů nebo vykloubení kolene.

## 10. Soutěže vodního póla žen v ČR

Vodní pólo v České republice sdružuje ČSVP (Český svaz vodního póla), který spadá pod LEN (Ligue européenne de natation european aquatics - Evropská plavecká federace) a FINA (Fédération Internationale de Natation-). ČSVP má na starosti sportovně-technické dokumenty, pravidla vodního póla, termínovou listinu, soutěžní řád, rozpisy soutěží, přestupní řád a další fakultativní dokumenty.

V České republice nepatří vodní pólo mezi příliš vyhledávaný sport, a to především v kategorii žen. Díky tomu je pouze jedna oficiální soutěž, které se týmy mohou zúčastnit, a to je I. liga. Na rok 2016-2017 se do soutěže žen přihlásilo pouze 5 týmů, z toho jeden je německý Chemnitz, dále Slavia Hradec Králové, Stepp Praha A, Stepp Praha M a Asten Johnson Strakonice. Ústřední základnou jak pro děti mladšího školního věku, tak pro kategorie mužů a žen je oddíl sídlící v plaveckém bazénu Podolí v Praze. Je to jediný klub, který je schopen postavit dva týmy v kategorii žen, které jsou již pár let oficiálně zapsané do I. ligy žen. Jeden vystupuje pod názvem Stepp Praha A, hráčky vodního póla se zde pohybují ve věku od 15-30 let a důležitou součástí týmu jsou tři hráčky, které hrají vodní pólo za českou reprezentaci. Druhý tým je znám pod jménem Stepp Praha M, zde se pohybují hráčky ve věku od 25-40 let. Tým se skládá ze zkušených hráček, které již ukončily svojí závodní kariéru. Slavia Hradec Králové je tým, který je tvořen jak ze zkušených hráček, tak z mladších hráček, které mají možnost se učit od starších. Posledním týmem hrajícím v I. lize žen je oddíl Asten Johnson Strakonice, dříve známý jako Fezko Strakonice. V roce 2016 se ženy z oddílu Asten Johnson Strakonice staly pojedenačtém mistrem ČR. Výhodou a nespíš hlavním důvodem, proč se ženy v I. lize udržují už 11 let na vrcholu, je počet reprezentantek hrajících za tým Asten Johnson Strakonice. Dále je to nespočet zkušeností, které trenéři z oddílu Asten Johnson Strakonice získali, ať už na soutěžích v ČR, tak na mezinárodních soutěžích, které pak předávají hráčkám.

Hlavní sezonu začínají vodní pólistky začátkem října a končí začátkem června. Nejdříve proběhne základní část, kde se odehraje 10 kol a každé kolo je organizováno ve formě dvojutkání. To znamená, že všechny týmy z I. ligy musí mezi sebou odehrát čtyři zápasy, jak v domácím prostředí, tak venku. Tým, který zvítězí s rozdílem aspoň jedné branky, získá 3 body, při remíze pouze 1 bod a poražený tým nezíská ani jeden bod. Do finálového kola postupují ty družstva, která se umístila v základní části na 1.-3. místě. Zbylé dva týmy, které skončily v základní části na 4.-5. místě, odehrají utkání o 4. místo. Sezona je ukončena

vyhlášením Mistra ČR I. ligy žen, předáním poháru a medailí.

## 11. Metody práce

### 11.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořily vodní pólistky ve věku 15 – 40 let. Hráčky z oddílů Stepp Praha A, Stepp Praha M, Asten Johnson, Slavia Hradec Králové hrají v kategorii žen, a to nejvyšší soutěž v České republice.

### 11.2 Sběr dat

Administrace dat hráček Asten Johnson Strakonice byla provedena při mistrovském utkání na plaveckém bazéně ve Strakonici. U pólistek z jiných oddílů proběhlo shromáždění dat prostřednictvím dotazů přes sociální sítě.

### 11.3 Použité metody

Explorativní metoda - dotazník:

*(Pelikán, 2011, str.104): “Dotazník je snad nepoužívanější pedagogickou výzkumnou technikou vůbec.”*

Podstatou dotazníku je zjištění dat, informací, názorů a postojů k problémům respondenta, na které dotazující pokládá otázky. Kladnou stránkou dotazníkové metody je snadná administrace, plné kvantifikování údajů a počítačové zpracování velkého množství dat. Veškeré informace, které nelze dohledat pomocí techniky, můžeme získat oslovením velkého počtu respondentů. Dotazník může mít i svou negativní stránku, a to subjektivitu výpovědí, přesnost vymezených otázek často omezuje prostor pro respondentovu odpověď, je tedy nucen si vybrat variantu, kterou by jinak nezvolil. Další nevýhodou může být, že respondent postřehne záměr dotazujícího a odpovídá tak, jak je od něj očekáváno. Hlavní příčinou toho je příliš dlouhý dotazník a následná ztráta respondentovy motivace. Důvěryhodnost výpovědí se v tento okamžik stává minimální. (Pelikán, 2011)

Ratingová metoda – posuzovací stupnice (škály):

*(Pelikán, 2011, str. 127): “Je to metoda, sloužící k záznamu jednotlivých vlastností posuzované osoby nebo posuzovaného předmětu posuzovatelem, a to způsobem, který zajišťuje určitou objektivnost a dovoluje kvantitativní zachycení jevu.”*

*Posuzovací škály se dělí do pěti kategorií na*

1. *numerické posuzovací škály,*
2. *grafické posuzovací škály*
3. *standartní posuzovací škály*
4. *kumulativní posuzovací škály (škály kumulovaných vlastností),*
5. *posuzovací škály s nucenou volbou.*



## 12. Výsledková část

Jednotlivé otázky, na které respondenty v dotazníku odpovídaly, jsou vyhodnoceny výše uvedenými metodami. Odpovědi jsou zaznamenány v grafech, které jsou pro přehlednost doplněny buď o procentuální zastoupení či konkrétní počet hráček.

Návratnost rozeslaných dotazníků sčítala 95 %, umožnila objektivní zkoumání úrovně ženského vodního póla v České republice.

### 12.1 Počet zodpovězených dotazníků



Graf č. 1 – Počet zodpovězených dotazníků

Dotazník byl zaměřen pouze na hráčky vodního póla v České republice. Celkový počet respondentek činil 40 žen. Ze všech odeslaných dotazníků byla 95 % návratnost, což je 38 hráček. Zbýlé 2 hráčky (5 %) po obdržení dotazníku přestaly komunikovat.

## 12.2 Věková kategorie žen vodního póla



Graf č. 2 – Věková kategorie žen vodního póla

Otázka č.2 přinesla velice pozoruhodný výsledek týkající se aktivního věku hráček vodního póla. Věková rozmanitost je opravdu překvapivá. Stáří dotazovaných sportovkyň se pohybuje od 15 do 40 let. Nejvyšším procentem jsou zastoupeny hráčky ve věku od 15 do 18 let, jinak je věková škála poměrně vyrovnaná. Věkový výkyv se nachází u hráček ve věku 23 až 26. Poměrně zajímavým fenoménem jsou hráčky přesahující 40. rok života, jejichž fyzická zdatnost obvykle neodpovídá úrovni nejvyšší ligy vodního póla. Situace je zapříčiněná nedostatečným počtem zkušených hráček, které by převzaly jejich post v týmu.

### 12.3 Věk při zahájení vodního póla



Graf č.3 – Věk při zahájení vodního póla

Otázka č. 3 je jednoznačně spjata s otázkou č. 10., která se týkala závodního plavání. Tento graf zabývající se věkem hráček při zahájení vodního póla na otázku č.10 jednoznačně navazuje. Vzhledem k získaným poznatkům je možné rozdělit graf do dvou pomyslných skupin. První skupinou jsou ženy, které nemají předchozí zkušenost se závodním plaváním, většina z nich se začala vodnímu pólu věnovat ve věku 5-11 let. Druhá skupina žen, které se aktivně věnovaly závodnímu plavání, přešly na vodní pólo v pozdějším věku, ve věku 12-20 let. Přizpůsobení k modifikaci techniky plavání, dovednosti s míčem nebo herní situaci bylo pro zmiňované ženy složité, přičemž největší problém shledávaly v přechodu na kolektivní sport. Osvojení všech dovedností souvisejících s vodním pólem trvalo nesporně kratší dobu než u žen, které závodně neplavaly. Z čehož vyplývá, že plavkyně, které skončí s plaváním, mohou hledat alternativu ve vodním pólu.

## 12.4 Hra vodního póla – amatérismus x profesionalismus



Graf č. 4 – Hra vodního póla – amatérismus x profesionalismus

Otázka č. 4 se v dotazníku zabývala, zda nalezneme v České republice profesionální hráčky, které jsou za svoje působení v nejvyšší soutěži finančně ohodnoceny. U všech 38 dotazovaných respondentek bylo zjištěno následující. Vodní pólo hrají za účelem volnočasové aktivity, bez nároku na finanční ohodnocení, tudíž jako „amatérky“. Hráčky nahlíží na tento sport jako na životní styl, zahrnující hodnotně strávený čas v příjemném prostředí a přátelské vztahy. Současně jedna z dotazovaných ke své odpovědi doplnila, že vodní pólo je pro ni zaměstnáním a to na pozici trenérky.

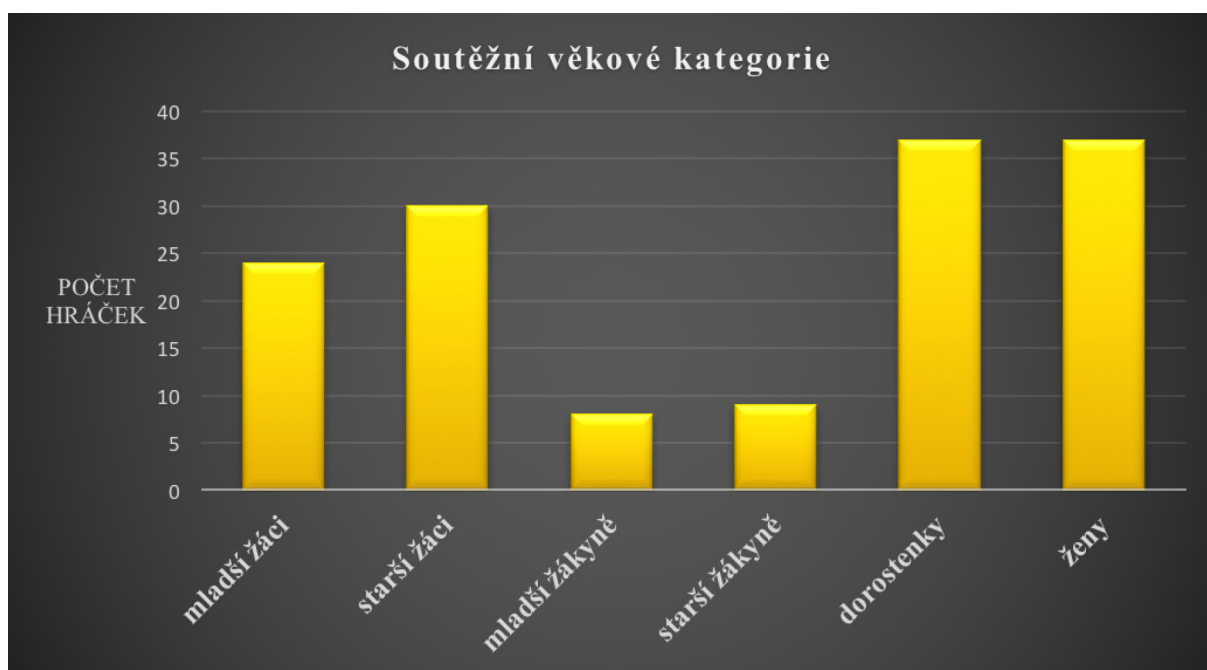
## 12.5 Doplnková sportovní aktivita



Graf č. 5 – Doplnková sportovní aktivita

Graf č. 5 je tvořen velice různorodými sportovními aktivitami, které hráčky vodního póla využívají, jednak jako volnočasovou aktivitu, tak pro zlepšení fyzické kondice. Je poněkud zarážejícím zjištěním, že nejčastější odpovědí 16 respondentek na tuto otázku bylo, že nevyužívají žádnou doplňkovou sportovní aktivitu. Paradoxní situací je, že účastnice reprezentačních výprav odpovídaly právě takto. Z těchto informací jasně vyplývá slabá motivace, kterou by každá hráčka usilující o místo v sestavě národního týmu měla vykazovat. Nemalé procento hráček využívá vícefázový trénink, který zahrnuje tréninkové zatížení ve vodě, tak mimo ni. Jedny z nejoblíbenějších zmiňovaných metod je běh, který jen konkrétně využíván 12 hráčkami a 9 z celkového počtu se věnuje posilování. Tyto doplňkové sportovní aktivity jsou primárně vykonávány k zlepšení silové a vytrvalostní schopnosti hráček. Mezi další zmiňované sporty, které nejsou příliš početně zastoupeny, řadíme lyžování (6), cyklistiku (4), frisbee (1), inline brusle (2), snowboarding (2), triatlon (2), volejbal (1), florbal (1) a podvodní rugby (1). Účelem zmiňovaných sportovních aktivit je rozvinutí silových, koordinačních, rychlostních nebo vytrvalostních schopností sportovce.

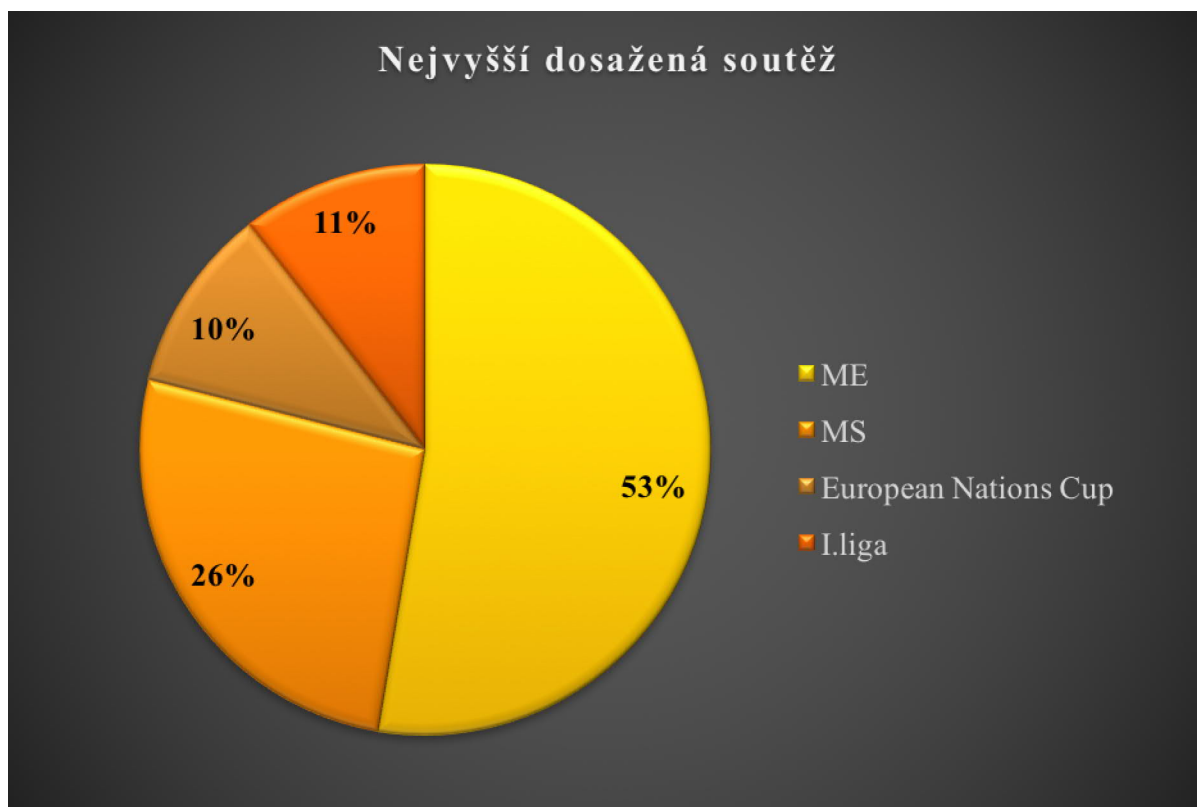
## 12.6 Soutěžní věkové kategorie



Graf č. 6 – Soutěžní věkové kategorie

Otázka č. 6 se v dotazníku zabývala soutěžními kategoriemi, které respondentky absolvovaly za svou kariéru ve vodním pólu. Přesto, že byl dotazník zodpovězen počtem 38 žen, jednou z nejčastějších odpovědí byla účast žen, tehdy žákyň, v soutěžní věkové kategorii mladší žáci, starší žáci. Tuto situaci upravují pravidla tak, že umožňují dívkám do 13 let nastoupit v mužských kategoriích. Malé zastoupení mladších žákyň a starších žákyň je zapříčiněno nedostatečným počtem týmů v České republice pro dívky do 13 let. Důkazem nižšího počtu hráček ČR může být, že všechny ženy od 15 let nastupovaly jak v soutěžní kategorii dorostenek, tak žen.

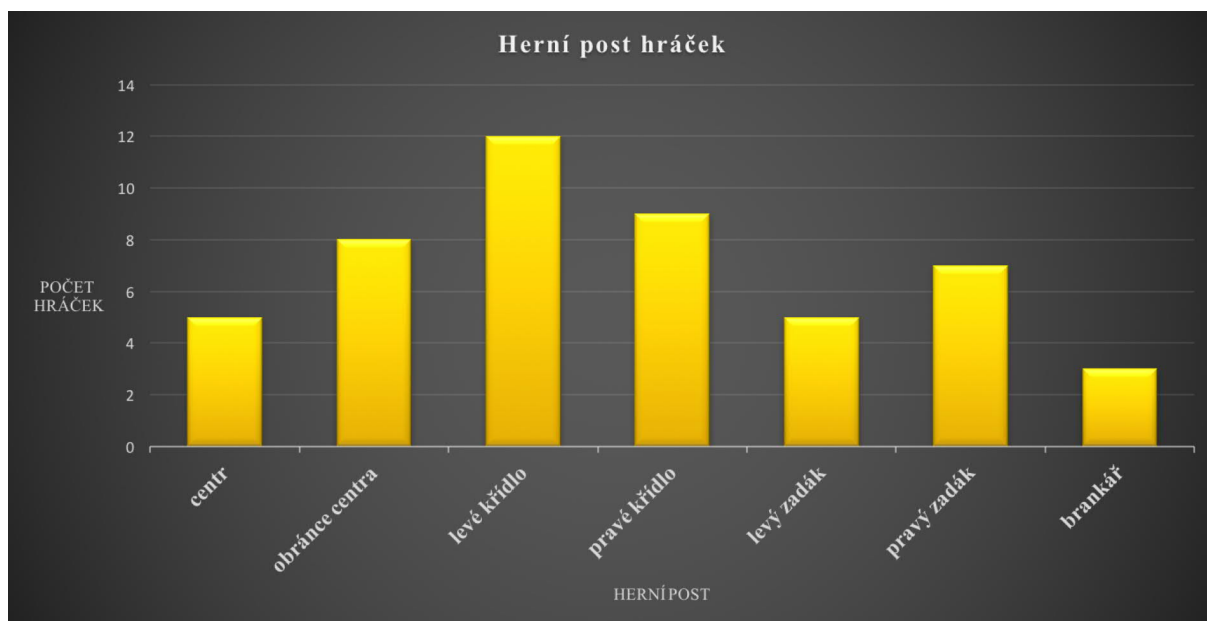
## 12.7 Nejvyšší dosažená soutěž



Graf č. 7 – Nejvyšší dosažená soutěž

Nejvyšší soutěže, které hráčky vodního póla dosáhly, se zabývala otázka č. 7. Malý počet aktivních hráček vodního póla v České republice dává prostor i méně zdatným z nich, k působení na mezinárodních soutěžích. Nadpoloviční většina hráček (53 %) se zúčastnila mistrovství Evropy. Na úroveň mistrovství světa dosáhlo (26 %) hráček. Nominované hráčky, které hrají za národní tým, se průběžně zúčastňují reprezentačních soustředění a mezinárodních turnajů, jedním z nich je European Nations Cup, na který nastoupilo (10 %) žen. Na tomto turnaji se kompletně vytváří sestava hráček reprezentujících naši zemi. Nejvyšší a zároveň jedinou soutěží pro ženy v ČR je I. liga (11%).

## 12.8 Herní post hráček vodního póla



Graf č. 8 –Herní post hráček vodního póla

V současné době není v České republice dostatečný počet hráček, aby se jednoznačně určil herní post každé z nich. Většina žen odpovídala, že během zápasu vystřídají i několik postů najednou. Proto nelze říct, že každá hráčka má jednoznačně danou herní pozici, které se během tréninkového zatížení může věnovat. Na herní post pravé křídlo, které by mělo být obsazováno hráčkami s dominantní levou rukou, díky nedostatku žen nasazují trenéři hráčky s dominantní pravou rukou, které jsou následně nuceny střílet přes ruku. V dotazníku nejpočetněji vyšlo, že hráčky působící na postu křídel, jsou nejvíce střídány, a tak je post obsazován méně zkušenými hráčkami.



## 12.9 Závodní plavání provozované před vodním pólem



Graf č. 9 – Závodní plavání provozované před vodním pólem

V otázce č.10 hráčky odpovídaly, zda bylo závodní plavání jejich předchozí sportovní aktivitou. Předpokladem pro hraní vodního póla je potřebné zvládnutí techniky plavání a házení. Závodní plavání je pro současné hráčky velkou výhodou a předností. Zarážející je, že 19 žen, což je 50 %, nemá předchozí plaveckou přípravu ze závodního plavání a 50 % tuto předchozí přípravu absolvovalo. Hráčky bez předchozí plavecké přípravy jsou však v průběhu hry handicapovány, a to nejen z důvodu plavecké zdatnosti, ale i z důvodu zvládnutí různých herních dovedností.

## 12.10 Důvod přestupu od závodního plavání k vodnímu pólu



Graf č. 10 – Důvod přestupu od závodního plavání k vodnímu pólu

Otázka č. 11 navazuje na předchozí otázku č.10 , kde respondentky odpovídaly, zda bylo závodní plavání sportem, kterému se věnovaly před vodním pólem. V této otázce zabývající se důvodem přestupu je zcela patrné, že nadpoloviční většinu (53%) závodní plavání nenaplněvalo. Další odpovědi respondentek byly různorodé, 2 hráčky uvedly rodinné důvody. Stejný počet uvedl zánik plaveckého oddílu a stagnaci výkonu. Zbylé důvody přestupu k vodnímu pólu jsou velice subjektivní. Ženy uváděly ztrátu motivace, zdravotní problém nebo chuť vyzkoušet nový sport.

## 12.11 Tréninkové zatížení v týdnu



Graf č. 11 – Tréninkové zatížení v týdnu

Úkolem poslední otázky bylo prozkoumat týdenní tréninkové zatížení hráček vodního póla v jednotlivých oddílech v České republice. Nejvyšší počet tréninků absolvuje 6 hráček, které jsou z jednoho oddílu Asten Johnson Strakonice, mají možnost trénovat každý den, vzhledem k nižšímu vytížení plaveckého bazénu Strakonice. Dalších 5 hráček ze strakonického oddílu trénuje 3-4x nebo 4x v týdnu, z časových důvodů nestíhají všechny tréninky jako jejich 6 spoluhráček. Nejčastější tréninkové zatížení je 3x do týdne, což se jeví jako optimální, jednak z časových důvodů, tak i pro udržení plavecké kondice. Tento tréninkový model podstupují převážně hráčky z oddílu Slavia Hradec Králové. Ženy z pražského oddílu Stepp Praha A absolvují tréninkové zatížení 2x nebo 2-3x v týdnu. Důvodem nižšího počtu zatížení ve vodě je přetížení plaveckého bazénu Podolí, kde tyto hráčky z Prahy trénují, většina z nich si tak trénink ve vodě kompenzuje suchou přípravou. Překvapivě vysoký počet (6) žen neabsolvuje žádný trénink nebo pouze jeden za týden. Absence tréninků je zapříčiněna studijním vytížením a působením mimo dosah tréninků jejich týmu.

## 12.12 Závěrečné vyhodnocení výsledkové části

Většina odpovědí ze strany respondentek jednoznačně poukazuje na fakt, že v současné době je malé množství žen hrajících vodní pólo v České republice. Věk hráček lze dekodovat z více úhlů pohledu. Velká věková rozmanitost vodních pólistek je užitečná v předávání zkušeností a udržováním dobrých vztahů zkušenými hráčkami. Pozoruhodný je vysoký počet mladších hráček, které představují naději pro tento sport. Jedna ze stanovených otázek se zaměřovala na věk, ve kterém hráčky začaly s vodním pólem. Lze těžko určit věk, ve kterém je optimální začít s tímto sportem. Vodní pólo je specifický sport, a tak i věk pro jeho začátek může být různorodý. Situace by se dala připodobnit hokeji, pokud se v mládí naučíte bruslit, v našem případě plavat, tak i následná nástavba v podobě vodního póla bude tím pádem mnohem jednodušší. Tyto plavkyně si pak mohou dovolit začít s aktivním hraním póla v poněkud pozdějším věku. Hráčky, kterým se nedostala předchozí zkušenost, mají o mnoho složitější start, avšak poctivým tréninkem se ztráta nechá dohnat. Jednoznačný faktem je, že I. ligu vodního póla žen v ČR hraje pouze 5 týmů. Malý počet týmů může být pro hráčky velkou šancí dostat se do národního týmu, být jeho součástí na reprezentačních výpravách a zároveň mít možnost porovnat úroveň ženského vodního póla v ČR a ve světě. V současné době se v České republice nevyskytuje ani jedna profesionální hráčka, čímž je myšleno, že hráčky za své výkony nejsou finančně ohodnoceny. Zarážejícím faktem je velké množství hráček, které nemají žádnou doplňkovou aktivitu, což je způsobeno náročností tohoto sportu, ve kterém se zapojuje celé tělo, tudíž je regenerace nedílnou složkou tréninku. Vhodným tréninkovým zatížením na suchu je posilování a běh, které byly nejčastěji uvedeny jako doplňkové sportovní aktivity hráček vodního póla v ČR. Tréninkové zatížení ve vodě je u pólistek zcela různorodé. Velice překvapivé je, že některé hráčky nenavštěvují tréninky ani jednou do týdne, tato situace je pochopitelná z toho důvodu, že se hráčky stěhují za školou, prací do jiného města a na tréninky nestíhají dojíždět. Závislost tréninků na možnostech konkrétního bazénu je jedna z dalších překážek, které znesnadňují tréninkovou náplň hráček jednotlivých oddílů. Můžeme se setkat s hráčkami, které trénují 4x do týdne, tak s hráčkami, které mají možnost trénovat maximálně 2x týdně. Díky malému počtu hráček došlo k zániku kategorií mladších a starších žákyň. Dívkám nezbývalo nic jiného, než nastoupit v mužské kategorii, což je zpravidla možné jen u dívek do 13 let. Herní post hráček není v ženském póle stálý. Nedostatek sportovkyň způsobuje, že většina z nich si vyzkouší všechny posty, včetně pozice brankáře. Příkladem pro nedostatečný počet hráček se

specifickými schopnostmi je, že hráčky s dominantní pravou rukou, hrají na levé straně, jsou nuceny přebírat míč přes ruku, a tak se následně připravují o důležitý čas. Předvídatelným faktem je, že polovina dotazovaných měla dřívější zkušenost se závodním plaváním, se kterým skončily, a jako alternativu zvolily právě vodní pólo. Tyto ženy měly velké množství důvodů pro přestup, závodní plavání je nenaplňovalo, a tak hledaly alternativu, která by jim vyhovovala, a přitom by zúročily roky strávené tréninkem plavání.

Výsledky dotazníku jsou zadány do vytvořených grafů, které nám ukazují přesné procento, jak odpovídaly dotazované respondentky.

### 13. Diskuze

Tato práce se zabývá problematikou vodního póla žen v ČR. Na počátku jsem si stanovila problémové otázky, které charakterizují problematiku zvoleného tématu a jejich zodpovězením jsem došla k těmto závěrům.

U problémové otázky č. 1 *Co bylo hlavním impulsem u hráček ve vodním pólu nepokračovat v závodním plavání?* se mi na základě dotazníku potvrdilo, že hlavním důvodem ukončení činnosti závodního plavání byla nechuť žen nadále v plavání „ode zdi ke zdi“ pokračovat.

Vodní pólo je kombinace plavání a házení. Cestou závodní plavkyně začínalo 50 % vodních pólistek, postupem času se jejich volba změnila a začaly hrát vodní pólo. Předtím, než se hráč naučí střílet, házet nebo přihrávat, musí ovládat všechny plavecké způsoby. Po monotónní činnosti většiny plavkyň, které se dostanou do věku okolo 18 let, touží po kolektivních hrách, variabilitě pohybu a změně tváří. Bývalé plavkyně si z uvedených důvodů volí hru vodního póla, kde mohou zúročit i předchozí znalost plavání a uplatnit získané plavecké dovednosti v různých obměnách.

Problémová otázka č. 2 *Jsou v naší soutěži ženy, které si zahrály zápas na mezinárodní úrovni?* Vzhledem k nedostatečnému počtu hráček vodního póla v ČR jsem předpokládala, že vysoké procento z nich mělo alespoň jedenkrát možnost účastnit se mezinárodního turnaje. Tato domněnka se mi jednoznačně potvrdila.

V České republice oddíly vodního póla žen stěží postaví tým, který se skládá ze 13 hráček, a mohou se tak zúčastnit jediné soutěže v ČR, kterou je I. liga. Jelikož žen hrajících vodní pólo není mnoho, velká část z celkového počtu pólistek je automaticky nominovaná do reprezentace žen ČR. Hráčky ztrácí motivaci, aby si své místo v reprezentaci vybojovaly, a účast na mezinárodních turnajích se pro ně stává samozřejmostí. Mezi respondentky, které odpověděly na dotazník, najdeme pouhých 11 % vodních pólistek, které se nezúčastnily ani jednoho mezinárodního turnaje a neměly tu možnost reprezentovat ČR v zahraničí. Hlavním důvodem pro absenci působení v reprezentaci byla nedostatečná výkonnost, na základě které ženy nebyly vybrány. Ostatní respondentky argumentují nechutí reprezentovat či časovými důvody.

Dle odpovědí na otázku č. 3 *Bylo vodní pólo sportem, kterému se současné hráčky začaly věnovat od raného dětství?* vyplynulo, že 50 % hráček se vodnímu pólu začalo věnovat od předškolního věku. Druhá polovina dotazovaných byla dříve spjata s vodním prostředím, a

to skrze závodní plavání. Na základě rozhovoru s hráčkami, který nebyl součástí průzkumu, se ukázalo, že to byli právě rodiče, kteří svoje dítě nechtěli dát na sport, který patří mezi jeden z nejtvrdějších ve světě.

Otázka č. 4 *Mají hráčky I. ligy ve všech klubech stejný počet tréninků za týden?* Dalo se předpokládat, že všechny ženy hrající nejvyšší soutěž v ČR mají stejný počet tréninkového zatížení za týden. Tato domněnka se však nepotvrdila. Z dotazníkových odpovědí je zřejmé, že hráčky z Asten Johnson Strakonice, které odešly studovat vysokou školu do jiných měst, přestaly trénovat, zatímco jejich spoluhráčky ve věku 15-18 let podstupují tréninkové zatížení alespoň 4x týdně. Pólistky ze Stepp Praha A pravidelně docházejí 3x týdně na trénink, jako výhodu bych chtěla uvést to, že většina z nich zůstala studovat a pracovat v Praze. Tým Slavia Hradec Králové v průměru trénuje 3x týdně, přičemž je vodní pólo pouze jejich koníčkem a většina hráček je pracovně vytížena.

Otázka č. 5 *Je v I. lize vodního póla více ženských nebo mužských týmů?* se zabývá počtem týmů, hrající vodní pólo v soutěži I. ligy žen a mužů. Na základě dostupných zdrojů se má domněnka vyššího zastoupení mužů potvrdila.

Pro většinu sportů je typické vyšší zastoupení mužů. Jinak tomu není ve vodním pólu, kde nejenže v I. lize mužů je o polovinu víc týmů než u žen, ale existuje i II. liga mužů, díky počtu postavených týmů. Mezi oddíly s dlouholetou tradicí, které hrají I. ligu žen, patří Asten Johnson Strakonice, Stepp Praha M, Stepp Praha A, Slavia Hradec Králové a druhým rokem je nováčkem německý Chemnitz. Zatím co do I. ligy mužů jsou přihlášena družstva Asten Johnson Strakonice, Kometa Brno, KVP Písek, KVS Plzeň, Slávia Hradec Králové, SK Slávia Praha, Stepp Praha a UP Olomouc. II. ligu doplňují družstva Stepp Praha B, SK Slávia Praha B, SK Děčín a TJ Tábor.

Otázkou č. 6 *Je možné nalézt mezi hráčkami vodního póla profesionálky?* se nám na základě dotazníku dostalo jednoznačné odpovědi, která se dala předpokládat. Mezi ženami hrajícími vodní pólo v České republice nenajdeme ani jednu hráčku, která se vodnímu pólu věnuje jako profesi. Jedna hráčka ze všech dotazovaných se věnuje vodnímu pólu jako volnočasové aktivitě a zároveň trénuje své mladší svěřence, předává jim své zkušenosti, a tím pádem je pro ni tento sport zaměstnáním. Hlavní příčinou, že mezi hráčkami vodního póla v ČR nenajdeme profesionální hráčku, je nedostatek finančních prostředků a malé procento sponzorů. Jedinou možností hrát vodní pólo na profesionální úrovni je chopit se možnosti hrát tento sport v zahraničí, kde úroveň vodního póla je zcela jiná.

Problémová otázka č. 7 *V čem se liší mezinárodní pravidla ve vodním pólu od pravidel v České republice?* vysvětluje rozdíly pravidel mezinárodních od pravidel vodního póla v České republice. Ve Spojených státech amerických může útočící družstvo po dobu 35 s mít v držení míč, zatím co hráčky vodního póla v České republice mají zpravidla o 5 s kratší útok. Delší útok nemusí být pro hráče vždy výhodou, s ubíhajícím zápasem ubývá i síla a někdy 30 s je pro družstvo hraničním časem. Dalším rozdílem v pravidlech je počet členů řídících oficiální zápas. Ve světě se počet rozhodčích zvyšuje o dva brankové rozhodčí, kteří zaujímají své místo na brankové čáře a společně s hlavními rozhodčími řídí průběh zápasu. Vyšší počet členů je považován za jeden z dalších přínosů, zápas se stává kvalitnější i v momentech, které nejsou na první pohled zcela patrné. Posledním rozdílem je pólistická čepička, na jejíž přední straně musí být znázorněn třípísmenný kód té země, kterou hráč v mezinárodním utkání reprezentuje. Doplnění přední strany národní vlajkou je pouhým detailem, který si každá země určuje podle svého rozhodnutí.



## 14. Závěr

Hlavním záměrem bakalářské práce na téma ženské vodní pólo je přiblížit tento sport širší veřejnosti, jelikož se vodní pólo řadí mezi sportovní aktivity, které na našem území nejsou příliš rozšířené.

V práci jsem se pokusila chronologicky shrnout historický vývoj vodního póla od jeho počátků do současnosti. Vzhledem k velice omezenému množství publikací a zdrojů, které jsou vodnímu pólu k dispozici, se mi podařilo zdokumentovat historii a vývoj vodního póla, popsat pravidla a soutěže ve vodním pólu žen, a to nejen u nás, ale i ve světě. Ke zpracování své práce jsem použila materiály mezinárodní plavecké federace, ale nejdůležitějším zdrojem ke zpracování mé práce byly informace, které mi poskytly kolegyně, spoluhráčky ve vodním pólu. Velkým přínosem pro zpracovávání této práce byly i mé vlastní zkušenosti, kontakty s trenéry, organizátory soutěže a rozhodčími ve vodním pólu.

Na základě vyhodnocení dotazníku jsem došla k závěru, že většina vodních pólistek v ČR považuje tréninkové zatížení a zápasy za volnočasovou aktivitu, při které jen s trochou kladného přístupu a talentu je možné se dostat do národního týmu a reprezentovat ČR. Věková hranice se pohybuje v rozmezí 15 – 40 let, výjimkou nejsou ale ani hráčky starších věkových kategorií. Tréninkové zatížení ve vodě je doplněno tréninkovým zatížením v podobě suché přípravy. Mezi běžné sportovní činnosti, které přispívají k zvyšování fyzické kondice hráček, byly nejčastěji uvedeny běh, posilování a jízda na kole. Vzhledem k nízkému počtu hráček vodního póla nejsou jednoznačně vyhraněny herní posty. Malý počet aktivních pólistek umožňuje většině z nich reprezentovat Českou republiku, a získat tak herní zkušenosti v podobě mistrovství Evropy, mistrovství světa a dalších mezinárodních soutěží. Zarážejícím faktem, který jsem v průběhu zpracování práce zjistila, je že až 50 % současných hráček nemá zkušenost s předchozí závodní plaveckou činností. Většina žen podstupuje tréninkové zatížení v průměru 3x týdně v délce trvání 60-90 minut.

Tuto práci bych doporučila všem, kteří se zajímají o ženské vodní pólo v České republice. Dle mého názoru by práce mohla být vodítkem nejen pro začínající zájemce o tento sport, ale i pro závodní plavkyně, které přemýšlí o změně svých volnočasových aktivit.

## 15. Literatura

1. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-928-4.
2. ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1948-4.
3. JUNK, Ivan. *Vodní pólo*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1992. ISBN 80-7067-207-2.
4. HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy.
5. CHOUTKA, Miroslav. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1976. Učebnice pro vysoké školy.
6. HOFER, Zdeněk a Ivana FELGROVÁ. *Technika plaveckých způsobů*. 3., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1908-8.
7. KOVAŘOVIC, Karel, Ivana FELGROVÁ a Eva PESLOVÁ. *Plavání: plavecké sporty a plavání ve vícebojích*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1746-6.
8. *Tělesná zdatnost a výkonnost: vybrané kapitoly*. Vyd. 2. přeprac. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969. Učební texty vysokých škol (Univerzita Karlova).
9. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
10. JEDLIČKA, M. *Systematika herních činností jednotlivce ve vodním pólu*. Diplomová práce. Praha : FTVS UK, 2007
11. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.
12. COUNSILMAN, James E. *Závodní plavání*. Praha: Olympia, 1974. Sport (Olympia).

## 16. Elektronické zdroje

1. Injuries in water polo [online]. [cit. 2017-03-07]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2080536/>
2. Official webside FINA [online]. [cit. 2017-02-15]. Dostupné z: <https://www.fina.org>

3. Brutální vodní pólo [online]. 2009 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z:  
[http://sport.idnes.cz/brutalni-vodni-polo-dve-sestry-topily-souperku-pripad-skoncil-u-soudu-13d-/sporty.aspx?c=A091014\\_214503\\_sporty\\_par](http://sport.idnes.cz/brutalni-vodni-polo-dve-sestry-topily-souperku-pripad-skoncil-u-soudu-13d-/sporty.aspx?c=A091014_214503_sporty_par)
4. Melbournská krvavá lázeň [online]. 2017 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z:  
[https://cs.wikipedia.org/wiki/Melbournská\\_krvavá\\_lázeň](https://cs.wikipedia.org/wiki/Melbournská_krvavá_lázeň)
5. Plavecký způsob kraul [online]. 2017 [cit. 2017-01-11]. Dostupné z:  
<https://publi.cz/books/122/12.html>

## **17. Použité zkratky**

LEN - Evropská plavecká federace

FINA - Mezinárodní plavecká federace

ČSVP - Český svaz vodního póla

ČR - Česká republika

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 – Schéma hřiště pro utkání ve vodním pólu

Obrázek č. 2 – Výchozí poloha – poloha střehu

Obrázek č. 3 – Šlapání vody

Obrázek č. 4 – Výšlap

Obrázek č. 5 – Modifikace kraulu

Obrázek č. 6 – Plavecký způsob znak

Obrázek č. 7 – Bok

Obrázek č. 8 – Spodní uchopení míče

Obrázek č. 9 – Vrchní uchopení pomocí namáčknutí

Obrázek č. 10 – Vrchní uchopení pomocí pevného uchopení prsty

Obrázek č. 11 – Vrchní uchopení pomocí celé ruky a předloktí

Obrázek č. 12 – Uchopení pomocí nadhození

Obrázek č. 13 – Uchopení pomocí přikopnutí

Obrázek č. 14 – Vedení míče, dribling

Obrázek č. 15 – Vrchní hod

Obrázek č. 16 – Boční hod

Obrázek č. 17 – Zadovka

## **Seznam grafů**

- Graf č. 1 – Počet zodpovězených dotazníků
- Graf č. 2 – Věková kategorie žen vodního póla
- Graf č.3 – Věk při zahájení vodního póla
- Graf č. 4 – Hra vodního póla – amatérismus x profesionalismus
- Graf č. 5 – Doplnková sportovní aktivita
- Graf č. 6 – Soutěžní věkové kategorie
- Graf č. 7 – Nejvyšší dosažená soutěž
- Graf č. 8 –Herní post hráček vodního póla
- Graf č. 9 – Závodní plavání provozované před vodním pólem
- Graf č. 10 – Důvod přestupu od závodního plavání k vodnímu pólu
- Graf č. 11 – Tréninkové zatížení v týdnu

## **Seznam příloh**

- Příloha 1 – Oficiální znak Českého svazu vodního póla
- Příloha 2 – Oficiální znak Evropské plavecké federace
- Příloha 3 – Oficiální logo Asten Johnson Strakonice
- Příloha 4 – Oficiální logo Stepp Praha
- Příloha 4 – Čepička
- Příloha 5 - Jednodílné plavky
- Příloha č. 6 - Míč
- Příloha č. 7 – Branka
- Příloha č. 8 – Dotazník
- Příloha č. 9 - Evidenční list

## 18. Přílohy

Příloha 1 - Oficiální znak Českého svazu vodního póla



Příloha 2 – Oficiální znak Evropské plavecké federace



Příloha 3 – Oficiální logo Asten Johnson Strakonice





## Příloha 4 – Čepička





## Příloha 5 - Jednodílné plavky



## Příloha č. 6 - Míč





Příloha č. 7 – Branka



## Dotazník

Dobrý den,

jsem studentka 3. ročníku Pedagogického fakulty UK v Praze a studuji obor: Biologie, geologie a environmentalistika se zaměřením na vzdělávání — Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, který zakončím bakalářskou prací na téma: Ženské vodní pólo. Dotazník mi pomůže získat informace a ty následně zpracovat v bakalářské práci. Použití odpovědí bude zcela anonymní a nikde nebudou uvedeny Vaše nacionále.

Tento dotazník má 12 otázek, na které budete odpovídat. Je anonymní a slouží pouze pro studijní účely.

1. Pohlaví
2. Věková kategorie
3. Od kolika let hrajete vodní pólo?
4. Je pro Vás vodní pólo zaměstnáním nebo koníčkem?
5. Děláte jiný sport kromě vodního póla? Uveďte jaký
6. Vyjmenujte všechny kategorie, za které jste hrály vodní pólo?
7. Jaké nejvyšší soutěže (včetně mezinárodní úrovně) jste dosáhly?
8. Jaký je počet týmů ve Vaší soutěži?
9. Jaký je Váš herní post?
10. Závodní plavání byl sport, který jste dělaly před vodním pólem. Pokud ano, odpovězte na otázku č. 11
11. Jaký byl důvod přechodu od závodního plavání k vodnímu pólu?
12. Kolikrát týdně absolvujete tréninkové zatížení v bazéně?

Děkuji za Váš čas při vyplnění dotazníku

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta  
M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

**Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce  
Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				